PERCAYA DIRI ITU PENTING

Pernah merasa minder waktu harus maju ke depan kelas? Atau ragu saat ingin mengutarakan pendapat di tempat kerja?

Semua orang pernah merasa tidak percaya diri. Tapi rasa percaya diri itu sebenarnya bisa dilatih, dibangun, dan dipupuk dari hal-hal sederhana.

Buku ini bukan teori belaka. Di dalamnya berisi pengalaman, pembahasan ringan, dan cara-cara yang bisa kamu coba sendiri agar lebih yakin dengan dirimu sendiri, tanpa perlu pura-pura jadi orang lain.

Karena percaya diri bukan tentang jadi paling hebat, tapi berani tampil apa adanya, dan tahu bahwa diri sendiri sudah cukup berharga.

MPP MEDIA PIXEL PUBLISHING
Penerbit Media Pixel Publishing
Lampung Tengah, Lampung, Indonesia.
Instagram: mediapixelpublishing
E-mail: mediapixelpublishing@gmail.com

62-3899-7562-776

ARYA PARAWANGSA DKK. — PERCAYA DIRI ITU PENTING — MPP MEDIA PIXEL PUBLISHING

MPP MEDIA PIXEL PUBLISHING

PERCAYA DIRI ITU PENTING

ARYA PARAWANGSA
ANNISYA RANGGAWUNI
MITA TRI FEBRIYANTI
REZA ISMELDA
SALSABILA PUTRI

PERCAYA DIRI ITU PENTING

Arya Parawangsa
Annisya Ranggawuni
Mita Tri Febriyanti
Reza Ismelda
Salsabila Putri

MPP
MEDIA PIXEL PUBLISHING

PERCAYA DIRI ITU PENTING

Penulis :
Arya Parawangsa, Annisya Ranggawuni, Mita Tri Febriyanti, Reza Ismelda dan Salsabila Putri.

Editor : Arya Parawangsa
Penyunting : Arya Parawangsa
Desain Cover dan Tata letak
Arya Parawangsa

QRCBN : 62-3899-7562-776

Penerbit : Media Pixel Publishing

Alamat :
Lampung Tengah, Lampung, Indonesia.
Instagram : Media Pixel Publishing
Email : mediapixelpublishing@gmail.com

Cetakan Pertama 8 Agustus 2025

©Hak cipta dilindungi undang undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit.

KETENTUAN PIDANA PASAL 113 UNDANG UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 28 TAHUN 2014 TENTANG HAK CIPTA

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp. 100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp. 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (l) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/ atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp. 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga buku *"Percaya Diri Itu Penting"* ini dapat disusun dan diselesaikan dengan baik. Buku ini disusun sebagai bentuk kontribusi dalam pengembangan kepribadian dan keterampilan sosial, khususnya dalam membangun rasa percaya diri yang sehat dan positif di berbagai aspek kehidupan.

Penyusunan buku ini bertujuan untuk menjadi panduan praktis, ringkas, dan sistematis bagi para pelajar, mahasiswa, pekerja, maupun siapa saja yang ingin mengembangkan potensi dirinya melalui rasa percaya diri. Harapannya, setiap pembaca dapat menemukan inspirasi, motivasi, dan strategi yang dapat diterapkan langsung dalam kehidupan sehari-hari.

Kami menyadari bahwa dalam penyusunan buku ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan untuk penyempurnaan di masa mendatang. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat sebesar-besarnya bagi semua pihak yang ingin tumbuh menjadi pribadi yang lebih berani, positif, dan tangguh.

Akhir kata, semoga buku ini menjadi salah satu kontribusi yang bermanfaat dalam mendukung peningkatan kualitas sumber daya manusia yang percaya diri dan siap menghadapi tantangan zaman.

Penulis

DAFTAR ISI

BAB 1 : Apa Itu Percaya Diri dan Mengapa Itu Penting? 1

A. Definisi Percaya Diri 1

B. Perbedaan Percaya Diri dan Arogan 3

C. Manfaat Percaya Diri dalam Kehidupan Sehari-hari 5

D. Ciri-ciri Orang yang Tidak Percaya Diri 7

E. Dampak Percaya Diri dalam Pendidikan dan Dunia Kerja ... 9

BAB 2 : Penyebab dan Cara Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri 13

A. Akar Kurangnya Percaya Diri, Lingkungan, Pola Asuh, dan Trauma 14

B. Dampak Self-Talk Negatif dan Cara Mengubahnya 16

C. *Membangun Self-Esteem* Melalui Pengalaman Positif 18

D. Strategi Menghadapi Kegagalan Tanpa Merasa Gagal 21

E. Latihan Harian untuk Menumbuhkan Rasa Percaya Diri 23

BAB 3 : Ciri-ciri dan Kebiasaan Orang Percaya Diri 26

A. Bahasa Tubuh yang Mencerminkan Kepercayaan Diri 26

B. Berani Bicara dan Mengungkapkan Pendapat di Kelas atau Kantor 29

C. Percaya Diri Menghadapi Tugas, Presentasi, Atau Tantangan 31

D. Disiplin dan Konsistensi dalam Belajar atau Bekerja 33

E. Menjadi Inisiator dan Pemimpin dalam Tim.....35

BAB 4 : Pengaplikasian Percaya Diri di Dunia Nyata 39

A. Percaya Diri dalam Proses Belajar dan Ujian 40

B. Percaya Diri Saat Magang, Interview, dan Mulai Bekerja.....43

C. *Public Speaking*, Senjata Utama untuk Tampil Meyakinkan 47

D. Percaya Diri Menghadapi Kritik dan Evaluasi.....51

E. Menjadi Individu yang Diandalkan dalam Lingkungan Profesional 55

BAB 5 : Tantangan Modern dalam Menjaga Percaya Diri 59

A. Pengaruh Media Sosial terhadap Rasa Percaya Diri 59

B. Membandingkan Diri dengan Orang Lain 61

C. *Cyberbullying* Dampaknya terhadap Mental dan Percaya Diri 63

D. Menjaga Kesehatan Mental di Tengah Tuntutan Sosial.....67

E. Mengukur Diri Secara Sehat, Realita vs Ekspektasi 70

BAB 1 : Apa Itu Percaya Diri dan Mengapa Itu Penting?

Pernahkah kamu merasa ragu pada dirimu sendiri sebelum berbicara di depan kelas, mencoba hal baru, atau bahkan saat membuat keputusan kecil dalam hidupmu? Perasaan itu sangat wajar. Kita semua pernah mengalaminya. Namun, di balik rasa ragu tersebut, ada satu kualitas yang bisa mengubah segalanya yaitu *percaya diri*.

Percaya diri bukan berarti selalu tahu segalanya atau tak pernah merasa takut. Percaya diri adalah keberanian untuk tetap melangkah meskipun keraguan ada. Ini adalah fondasi yang membentuk bagaimana kita memandang diri sendiri, mengambil keputusan, dan berinteraksi dengan dunia di sekitar kita.

Di bab ini, kita akan menggali lebih dalam tentang apa sebenarnya makna percaya diri, dari mana asalnya, serta bagaimana kehadirannya bisa memengaruhi kehidupan pribadi, sosial, bahkan kesuksesan seseorang. Karena sejatinya, ketika seseorang memiliki kepercayaan diri yang sehat, ia akan lebih mampu menghadapi tantangan hidup dengan pikiran terbuka dan hati yang kuat.

A. Definisi Percaya Diri

Percaya diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan, penilaian, dan nilai dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri akan merasa yakin bahwa dirinya mampu menghadapi berbagai situasi dan tantangan,

tanpa merasa rendah diri atau takut gagal secara berlebihan. Percaya diri bukan berarti merasa paling hebat atau sempurna, tetapi lebih kepada penerimaan diri secara utuh, baik kelebihan maupun kekurangan, dan tetap mampu bersikap positif terhadap diri sendiri.

Dalam bahasa Inggris, percaya diri dikenal sebagai *self-confidence*, yang terdiri dari dua kata, *self* (diri sendiri) dan *confidence* (keyakinan). Artinya, seseorang yang percaya diri memiliki keyakinan pada dirinya sendiri tanpa terlalu tergantung pada penilaian orang lain. Ia dapat membuat keputusan, mengambil tindakan, dan bertanggung jawab terhadap hasilnya.

Menurut para ahli, kepercayaan diri merupakan aspek penting dari kesehatan mental dan perkembangan pribadi. Albert Bandura, seorang psikolog terkemuka, memperkenalkan konsep "*self-efficacy*" yaitu keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan tugas-tugas tertentu. Ini merupakan bagian penting dari rasa percaya diri, karena saat seseorang yakin bahwa dirinya bisa melakukan sesuatu, maka ia lebih cenderung mencobanya dan berhasil.

Percaya diri bukan sesuatu yang dibawa sejak lahir, melainkan bisa dibentuk dan dikembangkan dari waktu ke waktu. Banyak faktor yang memengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang, seperti pola asuh keluarga, pengalaman masa kecil, lingkungan sosial, hingga bagaimana seseorang berbicara pada dirinya sendiri *(self-talk)*. Jika seseorang terbiasa menerima dukungan, penghargaan, dan kesempatan untuk mencoba, maka rasa percaya dirinya pun lebih mudah tumbuh.

Sebaliknya, kepercayaan diri yang rendah bisa muncul akibat sering dibandingkan, mengalami kegagalan yang berulang, atau menerima kritik yang menjatuhkan. Orang yang tidak percaya diri cenderung meragukan dirinya sendiri, takut membuat kesalahan, serta mudah menyerah ketika menghadapi tantangan. Mereka juga sering merasa tidak layak, malu, atau bahkan merasa bahwa dirinya tidak berharga.

Namun, penting untuk dibedakan bahwa percaya diri bukan berarti arogan atau merasa lebih baik dari orang lain. Orang yang percaya diri tetap bisa rendah hati dan menghargai orang lain, karena ia tidak merasa terancam oleh keberhasilan orang lain. Justru, rasa percaya diri membuat seseorang mampu bekerja sama, belajar dari kesalahan, dan terbuka terhadap kritik yang membangun.

Kesimpulannya, percaya diri adalah sikap mental positif yang memungkinkan seseorang untuk mengenali potensi diri, menerima kekurangan, dan tetap maju dalam hidup dengan keyakinan yang sehat. Kepercayaan diri adalah pondasi penting untuk meraih kesuksesan, membangun hubungan sosial yang baik, serta menjaga kesehatan mental dan emosional. Oleh karena itu, penting bagi setiap orang untuk menumbuhkan dan menjaga rasa percaya dirinya sepanjang hidup.

B. Perbedaan Percaya Diri dan Arogan

Percaya diri dan arogan seringkali disalahartikan sebagai hal yang sama. Tidak jarang, seseorang yang menunjukkan kepercayaan diri tinggi dianggap sombong atau arogan, padahal keduanya memiliki makna dan

dampak yang sangat berbeda. Memahami perbedaan antara percaya diri dan arogan sangat penting agar kita bisa menumbuhkan kepercayaan diri yang sehat tanpa jatuh ke dalam sikap yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Percaya diri adalah sikap yakin terhadap kemampuan dan nilai diri sendiri, namun tetap disertai dengan kesadaran akan keterbatasan. Orang yang percaya diri tahu apa yang bisa mereka lakukan, tetapi mereka juga sadar bahwa mereka tidak sempurna dan masih perlu belajar. Mereka terbuka terhadap masukan, tidak takut mengakui kesalahan, dan tidak merasa lebih baik dari orang lain. Percaya diri lahir dari pemahaman diri yang mendalam, pengalaman, serta penerimaan atas kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.

Sementara itu, arogan adalah sikap merasa diri paling hebat, meremehkan orang lain, dan cenderung menutup diri terhadap kritik atau saran. Orang yang arogan biasanya berusaha terlihat superior dengan cara membanggakan diri secara berlebihan, menyombongkan pencapaian, atau menolak mengakui kesalahan. Mereka ingin dihormati dan dipuji, tetapi tidak memberikan penghargaan yang sama kepada orang lain. Arogansi seringkali muncul sebagai "topeng" untuk menutupi rasa tidak aman atau rendah diri yang sebenarnya mereka rasakan.

Orang yang benar-benar percaya diri tidak perlu pamer atau menonjolkan diri. Mereka cukup tenang karena mereka tahu nilai dirinya, bahkan tanpa pengakuan dari orang lain. Sementara itu, orang yang arogan justru sangat bergantung pada pujian dan validasi eksternal. Ketika tidak dipuji atau

tidak dianggap hebat, mereka bisa marah atau merasa tersinggung.

Menjadi pribadi yang percaya diri sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam berinteraksi dengan orang lain. Dengan percaya diri yang sehat, seseorang bisa menjadi lebih berani, tangguh, dan positif. Namun, kita juga perlu waspada agar tidak terjebak dalam arogansi, karena itu dapat merusak hubungan sosial, membuat kita dijauhi orang lain, dan menutup peluang untuk belajar dan berkembang.

Perbedaan antara percaya diri dan arogan terletak pada niat, sikap, dan dampaknya terhadap diri sendiri dan orang lain. Percaya diri membawa kebaikan, sedangkan arogansi seringkali merugikan. Maka dari itu, penting bagi kita untuk terus menumbuhkan kepercayaan diri yang sehat, rendah hati, dan penuh empati terhadap sesama.

C. Manfaat Percaya Diri dalam Kehidupan Sehari-hari

Percaya diri bukan sekadar sikap mental positif, tetapi juga kunci penting dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan memiliki kepercayaan diri yang sehat, seseorang dapat menghadapi berbagai tantangan hidup dengan lebih tenang, tegas, dan terbuka terhadap pengalaman baru. Percaya diri bukan hanya membuat seseorang tampak lebih kuat di mata orang lain, tetapi juga memberikan banyak manfaat secara pribadi maupun sosial.

Salah satu manfaat utama dari percaya diri adalah kemampuan mengambil keputusan dengan yakin. Orang yang percaya diri tidak mudah ragu atau terlalu banyak bergantung pada pendapat orang lain. Mereka mampu

menilai situasi, mempertimbangkan pilihan, dan membuat keputusan yang sesuai dengan tujuan atau nilai-nilai mereka. Keputusan yang diambil dengan percaya diri biasanya lebih mantap dan tidak mudah digoyahkan oleh tekanan luar.

Selain itu, percaya diri juga membantu seseorang dalam berkomunikasi secara efektif. Ketika seseorang yakin dengan apa yang ia katakan, pesan yang disampaikan menjadi lebih jelas, tegas, dan meyakinkan. Hal ini sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, baik saat berbicara di depan umum, berdiskusi dengan teman, bernegosiasi, atau menyampaikan pendapat di kelas atau tempat kerja. Percaya diri membuat seseorang lebih berani menyampaikan ide, menyanggah pendapat yang tidak tepat, dan bertanya ketika tidak memahami sesuatu.

Manfaat lainnya adalah dalam hal menghadapi kegagalan dan kritik. Orang yang percaya diri tidak mudah hancur ketika mengalami kegagalan. Mereka mampu melihat kegagalan sebagai bagian dari proses belajar dan tidak langsung menyerah. Begitu pula dalam menerima kritik, mereka dapat membedakan kritik yang membangun dan yang menjatuhkan, serta mengambil pelajaran dari sana untuk menjadi lebih baik.

Percaya diri juga sangat berpengaruh dalam membangun hubungan sosial. Seseorang yang percaya diri cenderung lebih mudah bergaul, membuka diri, dan menjalin komunikasi yang sehat dengan orang lain. Mereka tidak terlalu khawatir dengan penilaian negatif, sehingga lebih bebas menjadi diri sendiri. Hal ini membuat mereka

lebih disukai, dihargai, dan dipercaya dalam lingkungan sosialnya.

Dalam dunia pendidikan dan pekerjaan, kepercayaan diri memainkan peran yang sangat penting. Siswa yang percaya diri lebih aktif dalam proses belajar, berani bertanya, dan mencoba hal baru tanpa takut salah. Begitu juga di dunia kerja, orang yang percaya diri lebih proaktif, mampu memimpin, dan sering dipercaya dalam tugas-tugas penting.

Percaya diri membantu seseorang untuk berkembang dan bertumbuh secara optimal. Ia menjadi pondasi untuk meraih tujuan hidup, meningkatkan kualitas diri, dan menikmati hidup dengan lebih positif. Tanpa rasa percaya diri, banyak potensi diri yang tidak akan muncul karena tertutup oleh rasa takut, malu, atau ragu-ragu.

Maka dari itu, menumbuhkan dan menjaga kepercayaan diri merupakan investasi penting bagi siapa pun. Bukan hanya untuk meraih kesuksesan, tetapi juga untuk menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan bahagia.

D. Ciri-ciri Orang yang Tidak Percaya Diri

Tidak semua orang terlahir dengan rasa percaya diri yang kuat. Banyak dari kita yang pernah mengalami keraguan terhadap diri sendiri, merasa tidak mampu, atau takut dinilai orang lain. Namun, ketika rasa tidak percaya diri ini muncul secara terus-menerus, hal tersebut dapat menghambat perkembangan pribadi, sosial, bahkan profesional. Oleh karena itu, penting untuk mengenali ciri-

ciri orang yang tidak percaya diri agar kita bisa menyadarinya dan mulai memperbaiki diri.

Salah satu ciri paling umum dari orang yang tidak percaya diri adalah sering merasa ragu terhadap kemampuan sendiri. Mereka cenderung berpikir, “Aku tidak bisa,” bahkan sebelum mencoba. Rasa takut gagal membuat mereka enggan memulai sesuatu yang baru atau menantang. Akibatnya, mereka sering melewatkan peluang karena merasa tidak layak atau tidak cukup baik.

Ciri lainnya adalah takut berbicara di depan umum atau mengemukakan pendapat. Mereka lebih memilih diam, meskipun memiliki ide atau pendapat yang sebenarnya bagus. Ketakutan akan ditolak, diolok, atau terlihat bodoh membuat mereka memilih untuk tidak bersuara. Ini sering terlihat di lingkungan sekolah, kampus, atau tempat kerja.

Orang yang tidak percaya diri juga cenderung sering membandingkan dirinya dengan orang lain. Mereka merasa orang lain lebih pintar, lebih menarik, atau lebih sukses. Perbandingan ini biasanya membuat mereka semakin minder dan meragukan nilai diri sendiri. Mereka lupa bahwa setiap orang memiliki jalan hidup dan kelebihan masing-masing.

Selain itu, mereka juga sulit menerima pujian dan lebih fokus pada kekurangan diri. Ketika seseorang memuji, mereka justru menyangkal atau meremehkan pencapaian sendiri, seperti berkata, “Ah, itu kebetulan saja,” atau, “Nggak juga, aku masih banyak kekurangannya.” Mereka merasa tidak pantas untuk dipuji dan sulit mengapresiasi usaha mereka sendiri.

Ciri lainnya adalah mudah merasa cemas atau gelisah ketika berada di lingkungan sosial. Orang yang tidak percaya diri sering merasa tidak nyaman ketika berada di antara banyak orang, apalagi jika harus berinteraksi. Mereka takut terlihat canggung atau salah tingkah, sehingga memilih untuk menyendiri atau menarik diri dari pergaulan.

Mereka juga cenderung sulit berkata "tidak" dan mudah dipengaruhi oleh orang lain. Karena takut mengecewakan atau tidak ingin terlihat buruk, mereka kerap memaksakan diri untuk menyenangkan semua orang, meskipun itu bertentangan dengan keinginan atau nilai mereka sendiri. Ini bisa membuat mereka merasa tertekan dan kehilangan kendali atas hidup sendiri.

Rasa tidak percaya diri dapat memengaruhi hampir semua aspek kehidupan seseorang. Mulai dari cara berpikir, bersikap, hingga bagaimana mereka memperlakukan diri sendiri dan orang lain. Jika dibiarkan terus-menerus, rasa tidak percaya diri bisa menurunkan kualitas hidup dan menghambat potensi diri yang sebenarnya besar.

Namun, kabar baiknya adalah bahwa rasa percaya diri bisa dibangun dan dilatih. Dengan kesadaran diri, dukungan lingkungan, serta kemauan untuk berubah, setiap orang bisa tumbuh menjadi pribadi yang lebih percaya diri, berani, dan positif.

E. Dampak Percaya Diri dalam Pendidikan dan Dunia Kerja

Percaya diri adalah salah satu bekal mental yang sangat penting dalam menjalani proses pendidikan maupun menghadapi tantangan dunia kerja. Rasa percaya diri

memungkinkan seseorang untuk memaksimalkan potensi yang dimilikinya, mengambil peluang yang ada, serta mampu menghadapi tantangan dengan sikap yang positif dan solutif. Tanpa percaya diri, seseorang akan sulit berkembang dan menunjukkan performa terbaiknya.

Dalam dunia pendidikan, kepercayaan diri berperan besar terhadap partisipasi aktif dan keberanian dalam belajar. Siswa atau mahasiswa yang percaya diri akan lebih berani untuk bertanya, menjawab pertanyaan, menyampaikan pendapat, dan berinteraksi dengan guru maupun teman-temannya. Mereka tidak takut salah karena menganggap kesalahan sebagai bagian dari proses belajar. Sikap ini membuat mereka lebih cepat memahami materi pelajaran dan lebih aktif dalam berbagai kegiatan akademik maupun non-akademik.

Sebaliknya, siswa yang tidak percaya diri cenderung pasif, enggan bertanya, dan lebih suka diam walau sebenarnya mereka tidak memahami materi. Mereka takut diejek atau dipermalukan, sehingga memilih untuk tidak menonjolkan diri. Hal ini tentu akan berdampak pada pencapaian akademik yang kurang optimal. Bahkan, dalam jangka panjang, rasa tidak percaya diri bisa membuat seseorang enggan melanjutkan pendidikan atau mengikuti kompetisi yang sebenarnya bisa mengembangkan potensi diri.

Di dunia kerja, percaya diri menjadi salah satu kualitas yang sangat dihargai oleh perusahaan. Seorang karyawan yang percaya diri mampu mengambil keputusan, memimpin proyek, menyampaikan ide secara jelas, dan menghadapi tantangan dengan tangguh. Mereka tidak takut mengambil

tanggung jawab baru dan mampu menunjukkan kompetensi yang dimilikinya. Ini akan membuka peluang promosi, peningkatan karier, hingga kepercayaan dari atasan dan rekan kerja.

Percaya diri juga sangat dibutuhkan dalam proses wawancara kerja. Pelamar yang percaya diri biasanya tampil lebih meyakinkan, mampu menjelaskan pengalaman dan keahliannya dengan jelas, serta menunjukkan antusiasme terhadap pekerjaan yang dilamar. Hal ini menjadi poin plus yang membuat mereka lebih mudah diterima kerja dibandingkan pelamar lain yang tampak ragu-ragu atau kurang yakin.

Selain itu, di dunia kerja yang kompetitif, orang yang percaya diri memiliki ketangguhan mental yang lebih baik. Ketika menghadapi tekanan, target, atau kritik, mereka tidak mudah stres atau menyerah. Sebaliknya, mereka mampu mengelola emosi, mencari solusi, dan belajar dari pengalaman. Ini adalah kualitas penting yang dibutuhkan dalam berbagai bidang profesi.

Percaya diri juga membantu dalam menjalin relasi profesional. Dalam lingkungan kerja, seseorang harus bisa berkomunikasi dengan berbagai pihak, rekan kerja, atasan, klien, bahkan mitra bisnis. Kepercayaan diri membuat seseorang mampu menyampaikan gagasan dengan jelas, bersikap profesional, dan membangun citra positif dalam lingkungan kerja.

Percaya diri adalah kunci untuk bertumbuh dan berhasil, baik di dunia pendidikan maupun dunia kerja. Maka dari itu, membangun dan menjaga kepercayaan diri

sejak dini adalah langkah penting untuk membuka masa depan yang lebih baik.

BAB 2 : Penyebab dan Cara Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri

Setiap orang pasti pernah merasakan keraguan terhadap dirinya sendiri. Rasa tidak percaya diri bisa muncul dalam berbagai bentuk, merasa tidak cukup baik, takut gagal, atau selalu membandingkan diri dengan orang lain. Hal ini bisa terjadi pada siapa saja, kapan saja, dan dalam situasi apa pun, mulai dari lingkungan sekolah, pergaulan, hingga pekerjaan.

Namun, penting untuk diingat, rasa tidak percaya diri bukan sesuatu yang datang begitu saja. Ada sebab-sebab tertentu yang menyebabkannya tumbuh dan berkembang dalam diri seseorang. Bisa karena pengalaman masa lalu, tekanan sosial, pola asuh keluarga, atau bahkan kata-kata negatif yang sering didengar.

Rasa tidak percaya diri bisa diatasi. Dengan memahami penyebabnya, kita bisa mulai menemukan cara yang tepat untuk menghadapinya. Di bab ini, kita akan membahas berbagai faktor yang dapat memicu rasa tidak percaya diri, serta strategi dan langkah-langkah praktis untuk membangun kembali keyakinan pada diri sendiri. Karena setiap orang berhak merasa cukup, berharga, dan mampu untuk berkembang.

A. Akar Kurangnya Percaya Diri, Lingkungan, Pola Asuh, dan Trauma

Kurangnya rasa percaya diri tidak muncul begitu saja. Ada banyak faktor yang membentuk sikap mental seseorang sejak kecil hingga dewasa. Beberapa faktor utama yang menjadi akar dari rasa tidak percaya diri antara lain adalah lingkungan tempat tumbuh, pola asuh orang tua, serta pengalaman traumatis yang pernah dialami. Memahami akar permasalahan ini sangat penting agar kita bisa mengetahui dari mana rasa tidak percaya diri itu berasal dan bagaimana cara mengatasinya.

1. Lingkungan yang Tidak Mendukung

Lingkungan tempat seseorang tinggal, baik di rumah, sekolah, maupun masyarakat, memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan kepercayaan diri. Jika seseorang tumbuh dalam lingkungan yang penuh tekanan, celaan, dan minim penghargaan, maka besar kemungkinan ia akan merasa tidak dihargai dan tidak berharga. Misalnya, anak yang terus dibanding-bandingkan dengan saudara atau teman sebayanya akan tumbuh dengan perasaan rendah diri dan selalu merasa tidak cukup baik.

Begitu juga dalam lingkungan pertemanan atau sekolah yang toxic, di mana seseorang sering menjadi sasaran ejekan, perundungan (bullying), atau dianggap tidak penting, maka rasa percaya diri akan terus menurun. Lingkungan yang tidak aman secara emosional akan membuat seseorang merasa takut untuk tampil, berbicara, atau bahkan menjadi dirinya sendiri.

2. Pola Asuh Orang Tua

Orang tua memegang peranan besar dalam membentuk kepribadian dan keyakinan diri anak. Pola asuh yang terlalu keras, otoriter, atau penuh kritik dapat membuat anak tumbuh dengan rasa takut dan tidak percaya pada kemampuan sendiri. Misalnya, anak yang sering dimarahi karena membuat kesalahan kecil bisa mengembangkan keyakinan bahwa ia selalu salah dan tidak mampu berbuat benar.

Sebaliknya, orang tua yang terlalu memanjakan dan tidak memberi ruang untuk anak belajar mandiri juga bisa menyebabkan anak tidak percaya diri. Anak jadi tidak terbiasa menghadapi tantangan atau mengambil keputusan sendiri, sehingga ketika berhadapan dengan dunia luar, mereka menjadi mudah cemas dan takut gagal.

Pola komunikasi juga sangat penting. Anak yang jarang dipuji atau tidak pernah mendapat pengakuan atas usahanya cenderung merasa bahwa dirinya tidak berharga, meskipun sebenarnya ia memiliki potensi yang besar.

3. Pengalaman Traumatis

Pengalaman traumatis seperti kekerasan fisik, verbal, seksual, penelantaran, kehilangan orang terdekat, atau kegagalan besar di masa lalu dapat meninggalkan luka emosional yang dalam. Trauma ini bisa menghancurkan rasa aman dan keyakinan diri seseorang. Misalnya, seseorang yang pernah

dipermalukan di depan umum mungkin akan merasa takut berbicara selamanya.

Trauma juga bisa membuat seseorang memiliki *self-image* yang negatif, seperti merasa bodoh, tidak menarik, atau tidak pantas dicintai. Jika luka ini tidak disembuhkan, maka akan terus membayangi pikiran dan tindakan seseorang, membuatnya sulit untuk percaya pada diri sendiri.

B. Dampak Self-Talk Negatif dan Cara Mengubahnya

Self-talk adalah dialog batin yang terjadi dalam pikiran kita sehari-hari. Ia bisa bersifat positif maupun negatif, dan keduanya memiliki pengaruh besar terhadap sikap, emosi, serta perilaku kita. Bagi banyak orang yang mengalami kurang percaya diri, self-talk negatif menjadi kebiasaan yang merusak secara perlahan namun pasti. Mereka cenderung berbicara buruk pada diri sendiri, bahkan tanpa menyadarinya. Kata-kata seperti *"Aku bodoh," "Aku pasti gagal," "Aku jelek,"* atau *"Orang-orang pasti nggak suka aku"* sering muncul dan menghambat pertumbuhan pribadi.

Self-talk negatif memberikan dampak serius dalam jangka pendek maupun panjang. Pertama, ia mengikis kepercayaan diri. Ketika seseorang terus-menerus mendengar pikiran yang melemahkan dirinya sendiri, maka ia mulai mempercayainya. Bahkan jika orang lain mengatakan hal positif tentang dirinya, ia akan menolaknya karena merasa tidak pantas menerimanya.

Self-talk negatif menciptakan ketakutan yang tidak perlu. Seseorang bisa saja tidak jadi mencoba sesuatu

karena pikirannya sudah berkata bahwa ia akan gagal. Akibatnya, potensi diri tidak berkembang, dan ia akan terus berada dalam zona nyaman yang membatasi.

Ketiga, pikiran negatif yang terus menerus bisa memicu stres, kecemasan, bahkan depresi. *Self-talk* negatif memperbesar masalah kecil, membuat seseorang merasa tidak berdaya, dan memperkuat persepsi bahwa dunia adalah tempat yang mengancam. Ini dapat berdampak pada kesehatan mental secara keseluruhan. Cara *mengubah self-talk* negatif menjadi positif

1. **Sadari dan Dengarkan Pikiranmu**

   Langkah pertama adalah menyadari bahwa kamu sedang berbicara negatif pada dirimu sendiri. Mulailah memperhatikan pola pikir yang muncul saat kamu melakukan kesalahan, gagal, atau berada dalam situasi sulit. Tanyakan pada dirimu, *"Apa yang sedang aku katakan ke diri sendiri sekarang?"*

2. **Tantang Pikiran Negatif**

   Jangan langsung percaya pada semua pikiran negatifmu. Tanyakan: *"Apakah ini benar?"* atau *"Apa ada bukti bahwa aku tidak mampu?"* Sering kali, pikiran negatif hanya ketakutan yang dibesar-besarkan.

3. **Ganti dengan Kalimat Positif atau Netral**

   Alihkan self-talk negatif dengan kalimat yang lebih sehat. Misalnya, ganti *"Aku pasti gagal"* menjadi *"Aku akan berusaha sebaik mungkin. Jika gagal, aku bisa belajar."* Ubah *"Aku bodoh"* menjadi *"Aku sedang belajar, dan itu butuh waktu."*

4. **Gunakan Afirmasi Positif**

   Latih diri dengan afirmasi yang membangun seperti *"Aku layak dihargai," "Aku mampu belajar dan berkembang,"* atau *"Aku berhak bahagia."* Ulangi setiap hari agar pikiran positif menjadi kebiasaan baru.

5. **Bersikap Baik pada Diri Sendiri**

   Bayangkan kamu berbicara kepada sahabat terbaikmu. Tentu kamu akan berkata lembut dan mendukung, bukan? Maka, bersikaplah seperti itu juga pada dirimu sendiri.

Kesimpulannya, *Self-talk* negatif adalah musuh dalam selimut yang bisa menghancurkan kepercayaan diri dan kesehatan mental. Namun, kabar baiknya adalah, kebiasaan ini bisa diubah. Dengan kesadaran, latihan, dan kesabaran, kamu bisa mengubah suara di dalam pikiranmu menjadi sumber kekuatan yang mendorongmu menjadi pribadi yang lebih percaya diri, tenang, dan berani menghadapi hidup.

C. *Membangun Self-Esteem* Melalui Pengalaman Positif

Self-esteem atau harga diri adalah cara seseorang menilai dan menghargai dirinya sendiri. Orang dengan self-esteem yang sehat merasa bahwa dirinya layak, berharga, dan mampu berkontribusi dalam hidupnya maupun kehidupan orang lain. *Self-esteem* sangat berkaitan dengan kepercayaan diri, dan keduanya saling mendukung. Salah satu cara terbaik untuk membangun self-esteem adalah melalui pengalaman-pengalaman positif, baik yang kecil maupun besar.

Pengalaman positif berfungsi seperti "bukti nyata" yang memperkuat persepsi baik tentang diri sendiri. Ketika seseorang berhasil menyelesaikan tugas, menerima pujian, membantu orang lain, atau menghadapi tantangan dengan keberanian, ia akan merasa lebih mampu dan berarti. Ini menjadi fondasi penting dalam membangun harga diri yang kuat.

1. **Mulai dari Keberhasilan Kecil**

   Tidak perlu menunggu pencapaian besar untuk merasa berharga. Keberhasilan kecil dalam kehidupan sehari-hari juga sangat penting. Misalnya, menyelesaikan pekerjaan tepat waktu, berani berbicara di depan umum, atau menyampaikan pendapat di kelas. Semua itu bisa memberikan dorongan positif pada cara kita memandang diri sendiri. Pengalaman-pengalaman kecil ini perlahan membentuk keyakinan bahwa *"Aku bisa"*.

2. **Menghargai Proses, Bukan Hanya Hasil**

   Self-esteem yang sehat tidak hanya dibangun dari keberhasilan akhir, tetapi juga dari menghargai proses dan usaha yang kita lakukan. Bahkan ketika hasilnya belum sempurna, menyadari bahwa kita telah mencoba dengan sungguh-sungguh sudah menjadi pengalaman positif. Pola pikir ini membantu seseorang untuk tetap menghargai dirinya meskipun menghadapi kegagalan.

3. **Terlibat dalam Aktivitas yang Memberi Makna**

   Mengikuti kegiatan yang kita sukai dan membuat kita merasa berguna, seperti organisasi, komunitas sosial, kegiatan keagamaan, atau kegiatan seni, juga bisa meningkatkan *self-esteem.* Saat kita merasa

dibutuhkan, diterima, dan bisa memberikan dampak positif, secara otomatis harga diri kita akan naik. Kita merasa bahwa keberadaan kita memiliki arti.

4. **Lingkungan yang Mendukung**

   Pengalaman positif juga bisa dibentuk melalui interaksi sosial yang sehat. Lingkungan yang memberikan dukungan emosional, apresiasi, dan dorongan bisa memperkuat rasa percaya diri dan harga diri seseorang. Sebaliknya, lingkungan yang toxic akan merusak persepsi diri dan menurunkan keyakinan. Maka, penting untuk memilih lingkungan dan orang-orang yang memberi energi positif.

5. **Merayakan Diri Sendiri**

   Sering kali kita terlalu fokus pada kekurangan sehingga lupa merayakan kemajuan. Membangun *self-esteem* juga berarti melatih diri untuk bersyukur atas pencapaian sekecil apa pun, mengakui kelebihan diri, dan memberikan penghargaan pada diri sendiri. Ini bisa dilakukan melalui journaling, afirmasi harian, atau menyempatkan waktu untuk menyenangkan diri sendiri.

Self-esteem tidak dibentuk dalam semalam, tetapi melalui rangkaian pengalaman positif yang terus dikumpulkan. Dengan menghargai setiap pencapaian, menjaga lingkungan yang mendukung, dan melibatkan diri dalam aktivitas bermakna, seseorang bisa menumbuhkan penghargaan terhadap dirinya sendiri. Saat *self-esteem* tumbuh, kepercayaan diri pun akan mengikuti. Inilah pondasi utama untuk menjadi pribadi yang kuat, mandiri, dan siap menghadapi tantangan hidup.

D. Strategi Menghadapi Kegagalan Tanpa Merasa Gagal

Kegagalan adalah bagian alami dari kehidupan. Setiap orang, tak peduli seberapa suksesnya mereka hari ini, pasti pernah mengalami kegagalan di masa lalu. Namun yang membedakan seseorang yang percaya diri dengan yang tidak adalah bagaimana mereka menyikapi kegagalan tersebut. Orang yang percaya diri tidak membiarkan kegagalan meruntuhkan harga dirinya. Mereka mampu menghadapi kegagalan tanpa merasa gagal sebagai pribadi.

Ada beberapa strategi yang dapat digunakan untuk menghadapi kegagalan secara sehat dan produktif, tanpa kehilangan rasa percaya diri.

1. Ubah Sudut Pandang tentang Kegagalan

Langkah pertama adalah mengubah cara pandang terhadap kegagalan. Alih-alih melihat kegagalan sebagai akhir dari segalanya, lihatlah ia sebagai proses belajar. Thomas Edison pernah berkata, "Saya tidak gagal. Saya hanya menemukan 10.000 cara yang tidak berhasil." Dengan melihat kegagalan sebagai bagian dari perjalanan menuju keberhasilan, kita tidak akan merasa kalah saat mengalami hambatan.

2. Fokus pada Proses, Bukan Hanya Hasil

Terkadang, seseorang merasa gagal karena terlalu fokus pada hasil akhir, bukan pada usaha dan proses yang telah dijalani. Padahal, keberhasilan sejati juga terletak pada komitmen untuk mencoba dan terus berkembang. Evaluasi proses yang telah dilakukan dan cari tahu apa yang bisa diperbaiki untuk langkah berikutnya.

3. **Berlatih *Self-Compassion***

   Self-compassion atau belas kasih kepada diri sendiri adalah kemampuan untuk memaafkan diri saat mengalami kegagalan. Jangan terlalu keras terhadap diri sendiri. Perlakukan dirimu seperti kamu memperlakukan sahabat yang sedang terpuruk. Katakan, "Tidak apa-apa. Kamu sudah berusaha," alih-alih menghukum diri dengan kalimat seperti, "Aku memang bodoh dan tidak mampu."

4. **Ambil Pelajaran dari Kegagalan**

   Setiap kegagalan selalu mengandung pelajaran berharga. Evaluasi penyebab kegagalan dengan jujur dan objektif. Tanyakan pada diri sendiri: Apa yang bisa kupelajari? Apa yang bisa kulakukan berbeda di masa depan? Dengan demikian, kegagalan menjadi batu loncatan, bukan penghalang.

5. **Tetapkan Tujuan Baru Secara Realistis**

   Setelah kegagalan, penting untuk tetap bergerak maju dengan menetapkan tujuan baru yang realistis dan terukur. Tujuan yang sesuai dengan kemampuan dan sumber daya akan memudahkanmu bangkit kembali dengan percaya diri.

6. **Kelilingi Diri dengan Dukungan Positif**

   Lingkungan yang mendukung sangat berperan dalam membangun kembali kepercayaan diri setelah kegagalan. Berbagi cerita dengan orang-orang yang mendukung bisa memberikan semangat baru dan sudut pandang yang berbeda dalam melihat kegagalan.

7. **Gunakan Visualisasi dan Afirmasi Positif**

   Bayangkan dirimu berhasil mengatasi tantangan dan mencapai tujuan. Lakukan afirmasi positif seperti, "Saya mampu belajar dari pengalaman ini," untuk menanamkan kepercayaan pada diri sendiri.

Dengan menerapkan strategi-strategi tersebut, kita bisa membangun ketahanan mental dan menjaga kepercayaan diri tetap kuat, meskipun menghadapi kegagalan. Ingatlah bahwa gagal dalam satu hal tidak menjadikan kita sebagai pribadi yang gagal. Sebaliknya, cara kita bangkit dari kegagalanlah yang menentukan siapa kita sebenarnya.

E. Latihan Harian untuk Menumbuhkan Rasa Percaya Diri

Percaya diri bukanlah sesuatu yang muncul secara instan. Ia adalah hasil dari proses panjang dan konsisten yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Sama seperti otot yang dibentuk melalui latihan rutin, kepercayaan diri juga dapat ditumbuhkan melalui latihan harian yang sederhana namun bermakna. Berikut adalah beberapa latihan harian yang bisa dilakukan untuk meningkatkan rasa percaya diri:

1. **Mulai Hari dengan Afirmasi Positif**

   Setiap pagi, biasakan mengucapkan kata-kata positif pada diri sendiri seperti, "Aku mampu," "Aku layak," atau "Hari ini aku akan melakukan yang terbaik." Kalimat sederhana ini membantu otak membentuk pola pikir yang positif dan membangun kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri.

2. **Menulis Jurnal Prestasi Harian**
   Sediakan waktu beberapa menit setiap malam untuk menuliskan pencapaian hari itu, sekecil apa pun. Misalnya, "Aku berhasil menyelesaikan tugas tepat waktu" atau "Aku berani berbicara dalam rapat." Kebiasaan ini melatih otak untuk fokus pada hal-hal yang berhasil dilakukan, bukan hanya kegagalan.
3. **Tantang Diri Melakukan Hal yang Tak Nyaman**
   Setiap hari, cobalah satu hal kecil yang sebelumnya terasa menakutkan atau tidak nyaman. Misalnya, berbicara dengan orang baru, mengemukakan pendapat dalam diskusi, atau mencoba kegiatan baru. Dengan melatih diri keluar dari zona nyaman secara perlahan, rasa percaya diri akan tumbuh secara alami.
4. **Merawat Diri dengan Baik**
   Perawatan diri *(self-care)* memiliki dampak besar terhadap kepercayaan diri. Tidur cukup, makan makanan bergizi, berolahraga ringan, dan menjaga kebersihan diri membuat tubuh dan pikiran lebih segar. Ketika kita merasa baik secara fisik, secara otomatis kepercayaan diri juga meningkat.
5. **Visualisasi Keberhasilan**
   Luangkan waktu 5–10 menit untuk membayangkan keberhasilan yang ingin diraih. Visualisasikan diri Anda tampil dengan percaya diri dalam suatu situasi—misalnya, presentasi, wawancara, atau tampil di depan umum. Latihan mental ini membantu memperkuat kesiapan psikologis menghadapi tantangan nyata.

6. **Ucapkan Terima Kasih pada Diri Sendiri**
   Akhiri hari dengan mengucapkan terima kasih pada diri sendiri atas usaha yang telah dilakukan, walaupun belum sempurna. Ini bisa dilakukan di depan cermin sambil menatap mata sendiri dan berkata, "Terima kasih sudah berusaha hari ini."
7. **Batasi Paparan yang Menurunkan Kepercayaan Diri**
   Secara sadar, pilih apa yang dikonsumsi setiap hari, baik itu media sosial, berita, atau orang-orang sekitar. Jika ada yang membuat Anda merasa tidak cukup baik, pertimbangkan untuk membatasi atau menggantinya dengan hal-hal yang memotivasi.
8. **Konsistensi adalah Kunci**
   Latihan-latihan di atas tidak akan memberikan hasil instan. Namun, bila dilakukan secara konsisten, perubahan positif akan terasa. Percaya diri adalah kebiasaan, bukan bawaan lahir.

BAB 3 : Ciri-ciri dan Kebiasaan Orang Percaya Diri

Pernahkah kamu bertemu dengan seseorang yang terlihat tenang saat berbicara di depan umum, mampu menyampaikan pendapat tanpa ragu, dan tetap tersenyum meski menghadapi tantangan? Orang-orang seperti itu sering kali disebut memiliki *percaya diri*. Tapi, apa sebenarnya yang membuat seseorang tampak percaya diri?

Percaya diri bukan sekadar soal berani berbicara keras atau tampil menonjol. Justru, sering kali kepercayaan diri tercermin dari hal-hal yang sederhana: cara seseorang berjalan, cara mereka mendengarkan, hingga bagaimana mereka memperlakukan diri sendiri dan orang lain.

Di bab ini, kita akan membahas ciri-ciri khas orang yang memiliki kepercayaan diri sehat, mulai dari sikap tubuh, cara berpikir, hingga cara berkomunikasi. Tak hanya itu, kita juga akan melihat kebiasaan-kebiasaan positif yang mereka lakukan setiap hari, kebiasaan yang tanpa disadari membantu mereka tumbuh menjadi pribadi yang yakin dan kuat. Percaya diri bukanlah bakat bawaan. Itu adalah hasil dari kebiasaan yang dibangun, hari demi hari.

A. Bahasa Tubuh yang Mencerminkan Kepercayaan Diri

Bahasa tubuh merupakan komunikasi nonverbal yang sangat kuat dalam menggambarkan perasaan seseorang, termasuk tingkat kepercayaan dirinya. Seseorang yang percaya diri umumnya tidak hanya terlihat dari kata-kata yang diucapkan, tetapi juga dari cara ia membawa dirinya

melalui gerakan tubuh, ekspresi wajah, dan postur. Bahasa tubuh yang tepat dapat menunjukkan ketegasan, keterbukaan, dan rasa nyaman dalam diri sendiri. Sebaliknya, bahasa tubuh yang tertutup, ragu, atau canggung bisa menandakan ketidakpercayaan diri.

Salah satu ciri paling jelas dari orang yang percaya diri adalah postur tubuh yang tegak. Saat berdiri atau duduk dengan punggung lurus, bahu terbuka, dan kepala tegak, seseorang memancarkan kesan siap dan yakin. Postur ini menunjukkan bahwa individu merasa nyaman dengan dirinya sendiri dan tidak takut untuk dilihat atau dinilai oleh orang lain. Berbeda dengan mereka yang membungkuk, menyilangkan tangan, atau terus menunduk, yang sering kali mencerminkan rasa malu atau keraguan terhadap diri sendiri.

Kontak mata juga menjadi indikator penting dalam bahasa tubuh percaya diri. Menatap lawan bicara dengan sewajarnya (tidak melotot, tetapi juga tidak menghindari pandangan) menunjukkan bahwa seseorang merasa nyaman dalam berinteraksi dan menghargai percakapan yang terjadi. Sebaliknya, orang yang terlalu sering mengalihkan pandangan atau menunduk saat berbicara biasanya dianggap tidak percaya diri atau menyimpan ketakutan untuk dinilai.

Ekspresi wajah yang tenang, tersenyum dengan tulus, dan rileks adalah bagian dari kepercayaan diri yang sehat. Senyum tidak hanya membuat seseorang terlihat lebih ramah, tetapi juga memancarkan energi positif kepada orang lain. Orang yang percaya diri tidak takut

menampilkan emosinya dengan wajar, tanpa berlebihan atau dibuat-buat.

Gerakan tangan juga mencerminkan tingkat kenyamanan seseorang dalam berkomunikasi. Orang yang percaya diri cenderung menggunakan gestur tangan yang terbuka saat berbicara, yang mencerminkan kejujuran dan keterbukaan. Menggerakkan tangan secara proporsional dapat membantu memperjelas maksud pembicaraan dan menjaga perhatian audiens. Sebaliknya, menyembunyikan tangan, memasukkan ke saku, atau menggenggam terlalu erat bisa menunjukkan ketegangan atau kecemasan.

Nada suara juga termasuk dalam bahasa tubuh yang mencerminkan kepercayaan diri. Nada suara yang tegas, jelas, dan tidak terburu-buru memberikan kesan bahwa seseorang menguasai apa yang dikatakannya. Orang yang percaya diri berbicara dengan ritme yang stabil dan tidak terkesan memaksa atau ragu.

Mengembangkan bahasa tubuh yang mencerminkan kepercayaan diri tidak selalu mudah, terutama jika seseorang sudah terbiasa bersikap tertutup atau gugup. Namun, melalui latihan rutin, pengamatan terhadap diri sendiri, dan refleksi dari interaksi sosial, siapa pun bisa membangun bahasa tubuh yang lebih positif. Kepercayaan diri bukan hanya tentang apa yang kita rasakan di dalam, tetapi juga bagaimana kita menunjukkannya kepada dunia melalui tubuh kita.

B. Berani Bicara dan Mengungkapkan Pendapat di Kelas atau Kantor

Kemampuan untuk berbicara dan mengungkapkan pendapat secara terbuka merupakan salah satu indikator utama dari rasa percaya diri yang sehat. Baik di lingkungan pendidikan seperti kelas, maupun di dunia kerja seperti kantor, keberanian untuk menyuarakan pikiran sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan pribadi maupun profesional. Namun, tidak semua orang merasa nyaman atau mampu melakukan hal ini karena berbagai alasan, seperti rasa takut ditertawakan, takut salah, atau merasa bahwa pendapatnya tidak penting. Padahal, keberanian untuk bicara adalah keterampilan yang bisa dilatih dan ditumbuhkan.

Di lingkungan kelas, siswa yang berani menyampaikan pendapat cenderung lebih aktif, terlibat, dan berprestasi. Mereka tidak ragu untuk bertanya jika tidak paham, memberikan pendapat saat diskusi, atau bahkan mengkritisi suatu pandangan secara konstruktif. Ini menunjukkan bahwa mereka merasa aman dan yakin terhadap diri sendiri. Keberanian ini bisa dimulai dari hal sederhana seperti menjawab pertanyaan guru, berdiskusi kelompok, atau mempresentasikan tugas di depan kelas. Setiap keberhasilan kecil dalam berbicara di depan umum akan memperkuat kepercayaan diri untuk kesempatan berikutnya.

Di kantor, keberanian untuk berbicara sangat berpengaruh terhadap perkembangan karier seseorang. Karyawan yang mampu menyampaikan ide, memberi masukan, atau mengutarakan ketidaksetujuan dengan cara yang sopan dan profesional biasanya lebih dihargai. Mereka

dianggap memiliki inisiatif, rasa tanggung jawab, serta kemampuan kepemimpinan. Selain itu, komunikasi yang terbuka dapat mencegah kesalahpahaman dan memperkuat kolaborasi tim. Menyuarakan ide di rapat, memberi laporan secara lisan, atau menyampaikan keberatan terhadap suatu kebijakan adalah contoh situasi yang menuntut keberanian bicara.

Untuk melatih keberanian ini, seseorang bisa memulainya dengan mempersiapkan diri terlebih dahulu. Misalnya, mencatat poin-poin penting yang ingin disampaikan, berlatih di depan cermin, atau berdiskusi dengan teman terdekat. Selain itu, penting juga untuk menyadari bahwa setiap orang berhak untuk didengar, dan tidak ada pendapat yang sepenuhnya salah. Kesalahan dalam berbicara adalah hal wajar, dan tidak perlu ditakuti. Justru dari kesalahan tersebut kita belajar dan berkembang.

Mengubah pola pikir juga sangat penting. Jangan anggap berbicara sebagai beban, tapi sebagai peluang untuk belajar dan menunjukkan potensi diri. Perlahan namun pasti, kepercayaan diri akan tumbuh seiring meningkatnya pengalaman berbicara di hadapan orang lain.

Dengan terus berlatih dan memupuk keberanian untuk berbicara, baik di kelas maupun di kantor, seseorang tidak hanya akan meningkatkan rasa percaya dirinya, tetapi juga membentuk reputasi sebagai individu yang komunikatif, terbuka, dan proaktif. Kualitas-kualitas ini sangat dibutuhkan dalam kehidupan akademik maupun profesional yang dinamis.

C. Percaya Diri Menghadapi Tugas, Presentasi, Atau Tantangan

Percaya diri adalah salah satu kunci utama dalam menyelesaikan berbagai tugas, menghadapi presentasi di depan umum, atau melewati tantangan hidup. Percaya diri bukan berarti tidak takut atau tidak gugup, melainkan memiliki keyakinan bahwa kita mampu mengerjakan sesuatu meskipun ada rintangan atau kekhawatiran yang mengiringi. Dalam kehidupan akademik maupun dunia kerja, situasi seperti ujian, deadline tugas, presentasi di kelas atau kantor, wawancara, dan proyek kelompok adalah momen-momen penting yang menuntut kepercayaan diri tinggi.

1. Menghadapi Tugas

Saat diberikan tugas yang tampak sulit atau rumit, orang yang percaya diri tidak akan langsung menyerah. Mereka cenderung fokus mencari solusi, membagi tugas menjadi bagian-bagian kecil yang lebih mudah dikerjakan, dan mencari bantuan jika diperlukan. Percaya diri membantu seseorang untuk tidak panik saat merasa tertinggal atau belum mengerti materi. Sebaliknya, ia akan terus belajar, bertanya, dan mencoba sampai tugas tersebut bisa diselesaikan dengan baik. Keyakinan ini membuat proses pengerjaan tugas terasa lebih ringan dan tidak menimbulkan beban mental berlebih.

2. Menghadapi Presentasi

Berbicara di depan umum adalah salah satu ketakutan terbesar bagi banyak orang. Namun, dengan percaya

diri, seseorang bisa tetap tenang dan tampil meyakinkan meski di hadapan banyak orang. Bahasa tubuh yang tegak, kontak mata dengan audiens, dan penguasaan materi adalah hasil dari rasa percaya diri yang dilatih. Orang yang percaya diri tidak takut membuat kesalahan saat presentasi. Jika terjadi kekeliruan, ia mampu memperbaiki dengan tenang dan tetap menjaga alur presentasinya. Rasa percaya diri juga meningkatkan daya tarik dan kredibilitas pembicara di hadapan audiens.

3. **Menghadapi Tantangan**
   Dalam kehidupan, tantangan selalu hadir, baik berupa tekanan, perubahan situasi, kegagalan, maupun persaingan. Orang yang percaya diri melihat tantangan bukan sebagai ancaman, melainkan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang. Mereka berani mengambil risiko yang terukur, menerima kritik dengan terbuka, dan terus berproses meskipun belum sempurna. Kepercayaan diri mendorong seseorang untuk mencoba lagi setelah gagal dan tidak takut keluar dari zona nyaman.

Percaya diri bukan hanya membuat seseorang tampil lebih baik, tetapi juga membentuk mental tangguh yang siap menghadapi kesulitan apa pun. Entah itu menyelesaikan tugas berat, berbicara di depan umum, atau menghadapi tantangan hidup, rasa percaya diri adalah fondasi penting yang mendukung keberhasilan. Untungnya, percaya diri bukan bawaan lahir—ia bisa dibangun melalui latihan,

pengalaman positif, dan pola pikir yang sehat. Dengan terus melatih diri dan mengambil peluang, setiap orang bisa menumbuhkan kepercayaan diri yang kuat dan bertahan lama.

D. Disiplin dan Konsistensi dalam Belajar atau Bekerja

Disiplin dan konsistensi adalah dua kunci penting dalam meraih kesuksesan, baik di bidang pendidikan maupun dunia kerja. Tanpa keduanya, kepercayaan diri yang dibangun dengan susah payah bisa runtuh karena kurangnya tindakan nyata yang berkelanjutan. Disiplin membantu seseorang tetap fokus pada tujuan yang ingin dicapai, sementara konsistensi memastikan bahwa tindakan tersebut terus dilakukan secara berulang dan bertanggung jawab.

Disiplin dalam konteks belajar atau bekerja berarti mampu mengatur waktu dengan baik, mengikuti jadwal atau rencana yang telah ditentukan, serta menahan diri dari godaan yang bisa mengganggu proses tersebut. Seseorang yang disiplin tidak mudah menunda-nunda tugas, lebih terorganisir, dan mampu menyelesaikan pekerjaan tepat waktu. Hal ini sangat penting karena ketika seseorang dapat menyelesaikan tanggung jawabnya secara konsisten, ia akan merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk mengambil tantangan baru.

Sementara itu, konsistensi adalah kemampuan untuk tetap melakukan hal-hal penting secara rutin, meskipun tidak selalu mudah atau menyenangkan. Misalnya, belajar setiap hari selama satu jam akan jauh lebih efektif daripada belajar selama lima jam hanya satu kali dalam seminggu.

Dalam dunia kerja, menyelesaikan pekerjaan dengan kualitas yang stabil dan tepat waktu secara terus-menerus akan membangun citra positif seseorang di mata atasan dan rekan kerja.

Kedua sikap ini juga berkaitan erat dengan penguatan kepercayaan diri. Orang yang disiplin dan konsisten akan lebih percaya pada kemampuannya karena mereka terbiasa menjalankan tugas-tugasnya dengan baik. Keberhasilan-keberhasilan kecil yang diraih setiap hari akan menumpuk dan menciptakan rasa yakin bahwa mereka mampu menghadapi tantangan lebih besar.

Namun, membangun disiplin dan konsistensi bukan hal yang mudah. Diperlukan komitmen pribadi, tujuan yang jelas, serta kesadaran akan manfaat jangka panjangnya. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah dengan membuat jadwal harian atau mingguan yang realistis, menetapkan target kecil yang bisa dicapai, serta memberi penghargaan pada diri sendiri saat berhasil menyelesaikan suatu tugas.

Selain itu, penting juga untuk menjaga lingkungan yang mendukung. Berada di sekitar orang-orang yang rajin dan positif akan membantu menumbuhkan semangat untuk tetap disiplin. Sebaliknya, lingkungan yang penuh distraksi bisa membuat seseorang mudah kehilangan fokus.

Kesimpulannya, disiplin dan konsistensi bukan hanya tentang melakukan tugas secara terus-menerus, tetapi juga tentang membentuk karakter yang bertanggung jawab, mandiri, dan mampu diandalkan. Dengan menerapkan kedua sikap ini dalam kehidupan sehari-hari, seseorang tidak hanya meningkatkan produktivitas, tetapi juga

membangun rasa percaya diri yang kokoh dan tahan terhadap tekanan.

E. Menjadi Inisiator dan Pemimpin dalam Tim

Percaya diri bukan hanya ditunjukkan melalui penampilan atau keberanian berbicara, tetapi juga dalam kemampuan seseorang untuk mengambil peran sebagai inisiator dan pemimpin dalam sebuah tim. Dalam konteks kerja kelompok, organisasi, ataupun proyek bersama, seseorang yang percaya diri cenderung lebih aktif mengambil inisiatif dan berani mengarahkan kelompoknya ke tujuan yang jelas. Kepercayaan diri menjadi fondasi penting bagi seseorang yang ingin tumbuh menjadi sosok pemimpin yang disegani dan diikuti.

1. Apa itu Inisiator dalam Tim?

Inisiator adalah orang yang memulai atau mencetuskan sebuah ide, kegiatan, atau gerakan dalam tim. Mereka biasanya merupakan orang pertama yang angkat suara ketika tim kebingungan, atau yang dengan sigap mengusulkan solusi ketika ada masalah. Seseorang yang menjadi inisiator tidak harus memiliki jabatan pemimpin formal, namun keberaniannya untuk memulai sesuatu menjadi nilai penting yang mendorong kemajuan tim.

Kepercayaan diri sangat berkaitan erat dengan kemampuan untuk menjadi inisiator. Orang yang percaya diri tidak takut salah, tidak takut ditolak, dan tidak menunggu perintah untuk bertindak. Mereka lebih fokus pada kemajuan tim daripada penilaian negatif yang mungkin datang. Sikap seperti ini sangat

dibutuhkan dalam situasi yang menuntut kecepatan dan ketegasan.

2. Karakteristik Pemimpin yang Percaya Diri

Menjadi pemimpin dalam tim tidak hanya soal memberi perintah, tetapi juga soal memberi pengaruh. Pemimpin yang percaya diri akan menunjukkan sikap yang tenang, meyakinkan, dan terbuka terhadap ide dari anggota tim lainnya. Mereka tidak mudah goyah dalam mengambil keputusan, tetapi tetap fleksibel dalam mendengar masukan. Berikut ini beberapa ciri pemimpin percaya diri:

a. Berani mengambil keputusan. Mereka tidak ragu untuk memilih arah atau strategi yang menurutnya terbaik, meskipun ada risiko.
b. Mampu mendengarkan. Kepercayaan diri membuat mereka tidak merasa terancam oleh kritik atau pendapat yang berbeda.
c. Memberi contoh yang baik. Pemimpin yang percaya diri menunjukkan komitmen dan kedisiplinan, yang secara otomatis mendorong anggota tim lain untuk meniru.
d. Membawa energi positif. Orang yang percaya diri cenderung membawa semangat, motivasi, dan optimisme kepada seluruh anggota tim.
e. Mampu mengelola konflik. Ketika terjadi ketidaksepakatan, mereka mampu menjadi penengah yang adil dan tegas.

3. **Mengapa Kepercayaan Diri Penting untuk Menjadi Pemimpin?**

   Kepercayaan diri membuat seseorang berani mengambil risiko, mencoba hal-hal baru, dan menghadapi kritik tanpa merasa hancur. Dalam posisi kepemimpinan, tantangan dan tekanan akan selalu ada. Tanpa kepercayaan diri, seseorang bisa ragu-ragu, cemas berlebihan, atau terlalu bergantung pada orang lain.

   Seorang pemimpin yang percaya diri mampu menunjukkan arah dengan jelas kepada timnya. Mereka juga tidak takut gagal, karena memandang kegagalan sebagai bagian dari proses belajar. Lebih dari itu, kepercayaan diri yang sehat mendorong rasa tanggung jawab dan integritas dalam menjalankan tugas kepemimpinan.

4. **Cara Menumbuhkan Kepercayaan Diri sebagai Inisiator dan Pemimpin**

   Jika seseorang merasa belum cukup percaya diri untuk menjadi pemimpin atau inisiator, hal tersebut bisa dilatih dan dikembangkan. Berikut beberapa langkah praktis:

   a. Mulailah dari kelompok kecil. Coba ambil peran penting dalam kelompok belajar atau tim kecil di sekolah atau kantor.
   b. Kembangkan komunikasi yang efektif. Belajar berbicara dengan jelas, lugas, dan sopan akan meningkatkan rasa percaya diri.

c. Ambil tanggung jawab. Jangan takut menerima tugas atau tantangan baru. Semakin sering Anda mencoba, semakin kuat kepercayaan diri Anda.
d. Evaluasi dan refleksi diri. Setelah memimpin atau mengambil inisiatif, evaluasilah apa yang bisa ditingkatkan. Ini membantu meningkatkan kemampuan kepemimpinan di masa depan.
e. Tingkatkan pengetahuan dan keterampilan. Pemimpin yang percaya diri adalah mereka yang kompeten. Teruslah belajar dan berlatih.

5. Dampak Positif dari Kepemimpinan yang Percaya Diri

Kehadiran seorang pemimpin yang percaya diri dalam sebuah tim akan menciptakan suasana kerja yang kondusif dan dinamis. Beberapa dampak positif yang bisa dirasakan antara lain:

a. Tim menjadi lebih terarah dan produktif.
b. Anggota tim merasa aman dan termotivasi.
c. Konflik dapat diselesaikan dengan lebih bijak.
d. Tim berani mengambil langkah-langkah besar.
e. Tercipta budaya kerja yang saling mendukung.

Kepercayaan diri adalah syarat utama untuk menjadi inisiator dan pemimpin yang efektif. Dalam dunia yang kompetitif dan penuh tantangan seperti saat ini, kemampuan untuk memimpin bukanlah pilihan, tetapi kebutuhan. Dengan kepercayaan diri yang dibangun secara bertahap, siapa pun dapat menjadi pemimpin yang membawa perubahan positif, baik dalam tim kecil maupun dalam lingkup yang lebih luas.

BAB 4 : Pengaplikasian Percaya Diri di Dunia Nyata

Percaya diri bukan hanya konsep yang indah di atas kertas atau sekadar teori yang diajarkan di buku-buku motivasi. Dalam kehidupan sehari-hari, kepercayaan diri adalah keterampilan hidup yang nyata dan berdampak langsung pada banyak aspek, baik itu di sekolah, tempat kerja, pergaulan, hingga dalam mengambil keputusan penting.

Seseorang yang percaya diri akan lebih mudah menyampaikan pendapatnya dalam diskusi, berani mencoba peluang baru, dan tidak mudah goyah ketika menghadapi kritik atau kegagalan. Bukan karena mereka selalu berhasil, tetapi karena mereka yakin bahwa mereka *layak* untuk mencoba dan *mampu* untuk belajar dari setiap pengalaman.

Di bab ini, kita akan membahas bagaimana kepercayaan diri dapat diterapkan secara nyata dalam berbagai situasi kehidupan. Mulai dari menghadapi wawancara kerja, berbicara di depan umum, membangun relasi yang sehat, hingga berani mengatakan "tidak" demi menjaga batas diri. Semua ini adalah contoh konkret bagaimana rasa percaya diri bisa menjadi bekal penting untuk bertahan dan berkembang di dunia yang penuh tantangan ini. Percaya diri bukan berarti tidak pernah takut, tetapi berani bertindak meski rasa takut itu ada.

A. Percaya Diri dalam Proses Belajar dan Ujian

Percaya diri dalam konteks proses belajar dan ujian memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan kesuksesan siswa. Rasa percaya diri yang tinggi mampu meningkatkan motivasi belajar, mengurangi rasa cemas, serta membantu individu dalam menghadapi tantangan akademik dengan lebih tenang dan terfokus. Sebaliknya, kurangnya rasa percaya diri dapat menghambat potensi seseorang, membuatnya merasa tidak mampu, serta mudah menyerah sebelum mencoba.

1. Pengaruh Percaya Diri dalam Proses Belajar

Saat seseorang memiliki rasa percaya diri yang baik, ia akan lebih termotivasi untuk belajar. Ia tidak mudah putus asa ketika menemukan materi yang sulit atau tidak memahami pelajaran pada awalnya. Rasa yakin terhadap kemampuan diri sendiri membuat seseorang merasa bahwa setiap kesulitan bisa diatasi dengan usaha dan waktu yang cukup. Dalam proses belajar mandiri, percaya diri membantu seseorang untuk mencoba metode belajar yang berbeda, mengevaluasi kemajuan dirinya, dan tetap disiplin meskipun tidak diawasi oleh orang lain.

Rasa percaya diri juga membuat seseorang berani bertanya ketika tidak memahami materi di kelas. Banyak siswa yang sebenarnya ingin bertanya tetapi tidak percaya diri karena takut dianggap bodoh, malu ditertawakan, atau takut membuat kesalahan. Padahal, keberanian untuk bertanya adalah tanda dari semangat belajar yang tinggi. Siswa yang percaya diri tidak takut

membuat kesalahan karena ia memahami bahwa kesalahan adalah bagian dari proses belajar.

2. Percaya Diri dalam Menghadapi Ujian

Ujian seringkali menjadi sumber stres bagi banyak siswa. Ketakutan akan gagal, kekhawatiran tidak bisa menjawab soal, dan tekanan dari lingkungan dapat mengganggu konsentrasi serta menurunkan performa siswa. Di sinilah peran percaya diri sangat dibutuhkan. Siswa yang memiliki rasa percaya diri akan lebih siap secara mental dalam menghadapi ujian. Ia yakin bahwa ia telah belajar dan mempersiapkan diri dengan baik, sehingga tidak mudah panik saat menghadapi soal-soal sulit.

Percaya diri membantu siswa untuk tetap tenang, fokus, dan mampu mengatur waktunya dengan baik selama ujian berlangsung. Mereka lebih cenderung membaca soal dengan seksama, memahami instruksi dengan benar, dan menyusun jawaban dengan lebih terstruktur. Bahkan jika terdapat soal yang sulit, siswa yang percaya diri tidak langsung menyerah atau merasa gagal, melainkan tetap mencoba dengan logika dan pengetahuan yang dimilikinya.

Sebaliknya, siswa yang kurang percaya diri cenderung merasa cemas berlebihan, mudah lupa dengan materi yang telah dipelajari, dan merasa ragu dalam menjawab soal. Mereka sering kali terpaku pada ketakutan akan nilai jelek, bukan pada proses menyelesaikan soal secara maksimal.

3. Cara Mengembangkan Percaya Diri dalam Belajar dan Ujian

Mengembangkan rasa percaya diri dalam belajar dan ujian memerlukan proses yang konsisten. Beberapa cara yang bisa dilakukan antara lain:

a. Persiapan yang matang

   Percaya diri tumbuh dari persiapan yang baik. Semakin sering seseorang belajar dan mengulang materi, semakin kuat pula rasa percayanya terhadap kemampuan sendiri.

b. Membuat catatan keberhasilan kecil

   Catatan seperti "berhasil memahami bab ini", "berani menjawab soal di kelas", atau "naik nilainya dari sebelumnya" bisa menjadi penguat rasa percaya diri.

c. Berlatih berbicara di depan umum

   Membiasakan diri untuk menjelaskan materi kepada teman atau mempresentasikan hasil belajar juga membantu membangun rasa percaya diri dalam menyampaikan pemikiran.

d. Mengubah pola pikir

   Tanamkan dalam diri bahwa kegagalan adalah bagian dari proses menuju kesuksesan. Tidak semua orang langsung berhasil, dan yang penting adalah terus mencoba dan memperbaiki diri.

e. Menghindari membandingkan diri dengan orang lain

   Fokuslah pada kemajuan pribadi, bukan pada prestasi orang lain. Setiap individu memiliki kecepatan belajar yang berbeda, dan

membandingkan diri hanya akan menurunkan rasa percaya diri.

Percaya diri dalam belajar dan ujian bukan berarti merasa paling pintar atau tahu segalanya. Percaya diri adalah keyakinan bahwa seseorang bisa berkembang, bisa belajar dari kesalahan, dan mampu melakukan yang terbaik dengan kemampuannya. Ketika siswa memiliki kepercayaan diri, mereka tidak hanya akan lebih sukses secara akademik, tetapi juga tumbuh menjadi individu yang mandiri, tangguh, dan siap menghadapi tantangan di masa depan. Maka dari itu, penting bagi setiap siswa untuk terus melatih dan menumbuhkan rasa percaya dirinya sejak dini, baik melalui pengalaman positif, motivasi dari lingkungan sekitar, maupun dari refleksi diri setiap harinya.

B. Percaya Diri Saat Magang, Interview, dan Mulai Bekerja

Percaya diri merupakan modal penting dalam menapaki dunia kerja, terutama saat seseorang memasuki tahapan awal seperti magang, wawancara kerja, hingga hari-hari pertama bekerja. Di tahap-tahap krusial ini, banyak individu merasa gugup, ragu-ragu, dan takut salah, sehingga tidak mampu menunjukkan potensi terbaik mereka. Rasa percaya diri yang dibangun dengan baik akan membantu seseorang tampil lebih meyakinkan, proaktif, dan adaptif dalam menghadapi dinamika di dunia profesional.

1. Percaya Diri Saat Magang

Magang adalah jembatan antara dunia pendidikan dan dunia kerja. Ini adalah momen penting bagi pelajar

atau mahasiswa untuk menerapkan ilmu yang telah dipelajari dalam lingkungan kerja nyata. Namun, karena ini merupakan pengalaman pertama bekerja di bawah tekanan profesional, banyak peserta magang merasa canggung atau takut melakukan kesalahan.

Sikap percaya diri saat magang akan sangat membantu dalam proses adaptasi. Seseorang yang percaya diri akan lebih berani bertanya jika tidak paham, bersedia menerima dan menjalankan tugas meskipun sulit, serta dapat bekerja sama dengan tim tanpa rasa rendah diri. Mereka juga akan lebih mudah membangun relasi dengan para karyawan tetap maupun mentor magangnya.

Percaya diri juga terlihat dari inisiatif yang ditunjukkan. Daripada menunggu perintah, peserta magang yang percaya diri akan aktif menawarkan bantuan, memberikan ide, atau bahkan mencoba menyelesaikan masalah kecil secara mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa ia adalah pribadi yang dapat diandalkan, yang bisa menjadi nilai tambah di mata perusahaan.

2. Percaya Diri Saat Interview

Wawancara kerja adalah tahap yang menegangkan bagi banyak orang. Ketika seseorang duduk di depan pewawancara, ia harus mampu meyakinkan bahwa dirinya adalah kandidat terbaik yang layak dipilih. Dalam momen ini, kepercayaan diri menjadi kunci utama.

Orang yang percaya diri akan mampu menjawab pertanyaan dengan jelas, tidak tergesa-gesa, dan tidak ragu-ragu. Ia akan menunjukkan antusiasme terhadap posisi yang dilamar, serta memiliki pemahaman yang baik tentang perusahaan dan perannya. Kontak mata yang stabil, suara yang tegas, dan bahasa tubuh yang terbuka adalah beberapa indikator dari kepercayaan diri saat interview.

Selain itu, percaya diri juga akan membantu pelamar untuk menjual keunggulan dan potensi dirinya tanpa terdengar sombong. Ia bisa menceritakan pengalaman, pencapaian, serta tantangan yang pernah dihadapi dengan jujur dan positif. Bila terdapat kekurangan, pelamar yang percaya diri mampu mengakuinya sekaligus menunjukkan bahwa ia sedang berproses untuk menjadi lebih baik.

3. Percaya Diri Saat Mulai Bekerja

Hari-hari awal di tempat kerja sering kali menimbulkan perasaan canggung, takut tidak diterima, dan bingung dengan budaya organisasi. Namun, dengan rasa percaya diri yang sehat, seseorang bisa melewati masa transisi ini dengan lebih mulus.

Karyawan baru yang percaya diri akan berusaha memahami sistem kerja secara aktif, membangun komunikasi yang baik dengan rekan kerja, serta tidak takut bertanya atau meminta arahan. Mereka akan lebih cepat beradaptasi dan memperlihatkan performa kerja yang positif.

Kepercayaan diri juga membantu seseorang dalam mengambil tanggung jawab baru dan menghadapi tantangan pekerjaan. Daripada merasa kewalahan, mereka akan melihat tantangan sebagai peluang untuk berkembang. Bahkan ketika melakukan kesalahan, mereka tidak akan langsung down, melainkan belajar dari pengalaman tersebut.

4. Menjaga Batas antara Percaya Diri dan Arogan

Meskipun penting, rasa percaya diri tetap harus dijaga agar tidak berubah menjadi arogansi. Percaya diri artinya yakin pada kemampuan diri sendiri, sementara arogan berarti merasa paling benar dan meremehkan orang lain.

Di dunia kerja, orang yang terlalu percaya diri hingga menjadi arogan justru bisa dijauhi oleh rekan kerja dan sulit mendapat dukungan. Oleh karena itu, penting untuk tetap rendah hati, terbuka terhadap masukan, dan menghargai pendapat orang lain meskipun memiliki keyakinan kuat pada diri sendiri.

Percaya diri bukan sekadar soal tampil berani di depan orang banyak, melainkan juga soal kesiapan mental dalam menerima tantangan baru. Dalam konteks magang, interview, dan memulai pekerjaan, kepercayaan diri akan membantu seseorang lebih mampu bersaing, bekerja sama, dan beradaptasi. Bukan hanya membuat kesan pertama yang baik, tetapi juga membantu dalam membangun karier jangka panjang. Maka dari itu, membiasakan diri untuk berpikir positif, menyiapkan diri dengan baik, dan mempercayai

kemampuan sendiri adalah langkah awal menjadi pribadi yang profesional dan sukses.

C. *Public Speaking*, Senjata Utama untuk Tampil Meyakinkan

Public speaking atau berbicara di depan umum merupakan salah satu keterampilan paling penting dalam dunia pendidikan, pekerjaan, maupun kehidupan sosial. Kemampuan ini bukan hanya soal bagaimana seseorang menyampaikan pesan secara verbal, tetapi juga mencerminkan tingkat kepercayaan diri, kejelasan berpikir, dan kemampuan mempengaruhi orang lain. Public speaking yang baik dapat membuat seseorang tampil lebih meyakinkan, dihormati, dan dipercaya.

1. Apa Itu *Public Speaking?*

Public speaking adalah proses menyampaikan pesan secara lisan kepada sekelompok orang dengan tujuan menyampaikan informasi, memengaruhi, atau menginspirasi. Ini bisa dilakukan dalam berbagai situasi, seperti presentasi di kelas, pidato resmi, rapat kantor, hingga menjadi pembicara dalam seminar atau konferensi. Seseorang yang mampu berbicara dengan jelas, percaya diri, dan efektif akan lebih mudah mendapatkan perhatian dan kepercayaan audiensnya.

2. Keterkaitan *Public Speaking* dan Percaya Diri

Kemampuan berbicara di depan umum sangat berkaitan erat dengan rasa percaya diri. Seseorang yang percaya diri akan terlihat lebih tenang, memiliki intonasi suara yang stabil, kontak mata yang kuat, dan

tidak gugup saat menyampaikan gagasan. Sebaliknya, kurang percaya diri bisa menyebabkan seseorang terbata-bata, berbicara terlalu pelan, atau bahkan kehilangan arah pembicaraan.

Namun menariknya, kemampuan *public speaking* juga dapat melatih dan menumbuhkan rasa percaya diri. Semakin sering seseorang berlatih berbicara di depan umum, semakin kuat mental dan kepercayaan dirinya. Ini merupakan proses dua arah yang saling menguatkan.

3. Manfaat Menguasai *Public Speaking*

Menguasai *public speaking* memiliki banyak manfaat nyata, antara lain:

a. Meningkatkan kredibilitas
   Orang yang mampu menyampaikan pikirannya dengan jelas dianggap lebih kompeten dan profesional.
b. Mempermudah proses komunikasi
   Dalam dunia kerja, kemampuan presentasi yang baik sangat dihargai.
c. Memengaruhi dan menginspirasi orang lain
   Pemimpin besar, guru, dan tokoh masyarakat umumnya memiliki keterampilan berbicara yang kuat.
d. Membuka lebih banyak peluang
   Public speaking yang baik bisa membawa seseorang pada kesempatan baru, seperti menjadi pembicara, fasilitator, atau pemimpin proyek.

4. Teknik Dasar Public Speaking yang Efektif

Untuk tampil meyakinkan saat *public speaking,* ada beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai:

a. Persiapan yang matang

Pahami materi yang akan disampaikan. Buat kerangka pembicaraan agar tidak keluar dari topik.

b. Latihan berulang

Latihan di depan cermin, teman, atau merekam diri sendiri bisa membantu memperbaiki intonasi, ekspresi, dan gerak tubuh.

c. Gunakan bahasa tubuh

Posisi tubuh tegak, tangan tidak disembunyikan, dan ekspresi wajah yang sesuai akan membuat penyampaian lebih hidup.

d. Kontak mata

Lakukan kontak mata dengan audiens untuk membangun koneksi dan menunjukkan kepercayaan diri.

e. Penguasaan emosi

Kendalikan rasa gugup dengan teknik pernapasan dan fokus pada pesan yang ingin disampaikan, bukan pada penilaian orang lain.

f. Gunakan jeda dan intonasi

Jangan bicara terlalu cepat. Gunakan jeda untuk memberi tekanan pada poin penting dan beri variasi intonasi agar audiens tidak bosan.

5. Mengatasi Ketakutan Saat Berbicara di Depan Umum

Ketakutan akan public speaking adalah hal yang umum, bahkan disebut sebagai salah satu ketakutan terbesar manusia. Namun, ketakutan ini bisa diatasi melalui beberapa pendekatan:

a. Ubah mindset
   Alih-alih melihat audiens sebagai penilai, lihat mereka sebagai teman yang ingin memahami apa yang kamu sampaikan.
b. Fokus pada pesan, bukan penampilan
   Jangan terlalu khawatir dengan bagaimana kamu terlihat, tapi lebih penting pada apa yang kamu bicarakan.
c. Evaluasi setelah tampil
   Catat apa yang sudah bagus dan apa yang bisa diperbaiki. Proses ini akan membuatmu berkembang lebih cepat.
d. Ikut pelatihan *public speaking*
   Banyak lembaga atau komunitas yang menyediakan pelatihan berbicara di depan umum secara praktis dan bertahap.

6. *Public Speaking* di Era Digital

Di era sekarang, kemampuan *public speaking* tidak hanya dibutuhkan secara langsung, tetapi juga dalam format digital. Menjadi pembicara dalam webinar, menyampaikan presentasi melalui Zoom, atau membuat konten edukatif di media sosial juga membutuhkan keterampilan berbicara yang baik.

Meskipun bentuknya berbeda, prinsip dasarnya tetap sama: kejelasan, ketenangan, dan kemampuan membangun koneksi dengan audiens.

Public speaking bukanlah bakat bawaan, melainkan keterampilan yang dapat dilatih dan dikuasai siapa pun. Dengan kepercayaan diri yang dibangun melalui pengalaman dan latihan, seseorang dapat menjadi pembicara yang efektif dan meyakinkan. Kemampuan ini bukan hanya membantu dalam dunia akademik atau kerja, tetapi juga membentuk pribadi yang lebih berani, terbuka, dan inspiratif dalam kehidupan sehari-hari.

D. Percaya Diri Menghadapi Kritik dan Evaluasi

Dalam kehidupan pribadi, pendidikan, maupun dunia kerja, kritik dan evaluasi merupakan bagian tak terhindarkan. Baik itu dari guru, atasan, rekan kerja, teman, hingga keluarga, setiap orang pasti pernah menerima kritik dalam berbagai bentuk. Namun, reaksi terhadap kritik sangat dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri seseorang. Individu yang percaya diri cenderung melihat kritik sebagai peluang untuk berkembang, bukan sebagai ancaman terhadap harga dirinya.

1. Memahami Tujuan Kritik dan Evaluasi

Langkah awal untuk percaya diri menghadapi kritik adalah memahami bahwa tidak semua kritik bersifat negatif atau menyerang pribadi. Kritik yang membangun biasanya bertujuan untuk menunjukkan aspek yang bisa diperbaiki agar seseorang menjadi lebih baik. Evaluasi pun merupakan bentuk umpan

balik yang diperlukan untuk mengukur sejauh mana kita berkembang.

Orang yang percaya diri tidak mudah tersinggung oleh masukan yang diberikan. Mereka tidak menjadikan kritik sebagai cermin bahwa mereka "buruk" atau "gagal", melainkan sebagai bahan bakar untuk tumbuh. Kepercayaan diri memungkinkan seseorang memisahkan antara kritik terhadap tindakan dengan serangan terhadap kepribadian.

2. Tidak Mengambil Secara Pribadi

Sikap defensif dan rasa sakit hati sering muncul ketika seseorang kurang percaya diri. Setiap kritik terasa seperti serangan langsung pada nilai diri. Sebaliknya, kepercayaan diri membantu seseorang menyaring masukan secara objektif. Mereka tidak serta-merta menolak kritik, tetapi merenungkan: "Apakah ada kebenaran di balik kata-kata ini? Apa yang bisa aku pelajari?"

Sikap terbuka seperti ini menumbuhkan kedewasaan emosional. Kritik tidak lagi menjadi hal yang menakutkan, melainkan bagian dari proses belajar sepanjang hidup.

3. Membedakan Kritik yang Membangun dan yang Menjatuhkan

Kepercayaan diri juga penting dalam mengenali jenis kritik. Tidak semua kritik datang dari niat baik. Ada yang disampaikan dengan cara menyakitkan, atau bahkan bertujuan menjatuhkan. Individu yang percaya

diri mampu membedakan antara kritik membangun dan kritik destruktif. Mereka tidak larut dalam kata-kata negatif, namun tetap mampu mengambil intisari yang berguna.

Bila menghadapi evaluasi yang keras, mereka tidak langsung merasa gagal. Mereka menyadari bahwa satu kesalahan bukanlah akhir segalanya. Kepercayaan diri memberi ruang untuk belajar dari kesalahan, bukan menyesali diri tanpa ujung.

4. Merespon dengan Tenang dan Terbuka

Seseorang yang percaya diri cenderung merespons kritik dengan sikap tenang, tidak meledak-ledak. Mereka mendengarkan dengan aktif, tidak memotong, dan memberi tanggapan yang sopan. Jika tidak setuju, mereka mengutarakannya secara asertif, bukan agresif.

Misalnya dalam dunia kerja, ketika atasan memberi evaluasi terhadap hasil kerja, orang yang percaya diri akan menanggapi dengan ucapan seperti, "Terima kasih atas masukannya, saya akan perbaiki bagian tersebut," atau "Bolehkah saya tahu lebih detail bagian mana yang kurang, agar saya bisa belajar lebih baik?" Kalimat-kalimat seperti ini mencerminkan kedewasaan dan keterbukaan, sekaligus menunjukkan karakter profesional.

5. Mengembangkan Diri Lewat Kritik

Percaya diri bukan berarti merasa sudah sempurna. Justru orang yang benar-benar percaya diri sadar bahwa mereka selalu bisa menjadi lebih baik. Kritik adalah

jalan pintas untuk mengetahui sisi-sisi yang belum sempurna. Melalui evaluasi, seseorang dapat memperbaiki cara belajar, cara bekerja, bahkan cara berkomunikasi.

Sikap ini membuat seseorang lebih cepat berkembang daripada orang yang selalu menolak kritik. Ketika orang lain merasa rendah diri karena mendapat masukan, individu yang percaya diri justru mencatat, menganalisis, dan membuat rencana perbaikan.

6. Menjadi Contoh Positif bagi Orang Lain

Kepercayaan diri dalam menghadapi kritik bukan hanya bermanfaat untuk diri sendiri, tetapi juga memberi pengaruh positif bagi lingkungan. Teman, rekan kerja, atau adik kelas akan melihat bahwa menghadapi kritik tidak harus dengan marah atau menghindar. Sikap dewasa ini menginspirasi orang lain untuk ikut tumbuh dan belajar.

Di sekolah, mahasiswa yang menerima evaluasi dengan lapang dada akan lebih mudah mendapat bimbingan dari dosen. Di tempat kerja, karyawan yang mau belajar dari kritik cenderung cepat naik jabatan. Semua ini dimulai dari kepercayaan diri untuk menghadapi masukan tanpa takut dijatuhkan.

E. Menjadi Individu yang Diandalkan dalam Lingkungan Profesional

Dalam dunia kerja, kepercayaan diri bukan hanya menjadi nilai tambah, melainkan keharusan. Individu yang percaya diri cenderung lebih dapat diandalkan dalam berbagai situasi, baik dalam pengambilan keputusan, penyelesaian masalah, maupun dalam menghadapi tekanan kerja. Lingkungan profesional membutuhkan sosok yang bisa berdiri teguh, tetap tenang, dan menunjukkan inisiatif tanpa harus selalu menunggu perintah. Kepercayaan diri yang kuat akan mendorong seseorang untuk menjadi pribadi yang dapat dipercaya dan diandalkan oleh atasan, rekan kerja, maupun klien.

1. Tanggung Jawab dan Kemandirian

Individu yang percaya diri cenderung lebih bertanggung jawab atas tugas-tugas yang diberikan kepadanya. Mereka memiliki kesadaran untuk menyelesaikan pekerjaan dengan baik tanpa bergantung terus-menerus pada orang lain. Ketika diberi tugas, mereka tidak ragu untuk mempelajari hal baru, menggali informasi yang dibutuhkan, dan menyelesaikan tugas dengan inisiatif tinggi. Mereka tidak takut mengambil keputusan karena percaya pada penilaian diri sendiri, sekaligus siap menerima konsekuensinya.

Kepercayaan diri yang sehat memungkinkan seseorang bekerja secara mandiri sekaligus kolaboratif. Mereka tidak hanya mampu bekerja sendirian, tetapi juga bisa menjadi kontributor yang efektif dalam tim. Mereka tidak takut mengutarakan pendapat,

mendengarkan orang lain, dan mencari jalan tengah untuk menyelesaikan konflik kerja.

2. Konsistensi dan Keandalan

Lingkungan kerja sangat menghargai orang-orang yang konsisten dan dapat diandalkan. Orang yang percaya diri tidak akan mudah tergoyahkan oleh komentar negatif atau tekanan lingkungan. Mereka tahu kapasitas mereka dan mampu menyeimbangkan antara rasa percaya diri dengan kerendahan hati. Mereka juga jarang mengeluh ketika diberi tanggung jawab lebih, karena melihatnya sebagai peluang untuk berkembang, bukan sebagai beban.

Konsistensi dalam menyelesaikan pekerjaan dengan kualitas yang baik membuat orang percaya diri menjadi sosok yang dicari dalam proyek-proyek penting. Mereka dianggap sebagai seseorang yang bisa diandalkan ketika situasi sedang sulit atau ketika keputusan cepat harus diambil.

3. Komunikasi yang Efektif

Salah satu kelebihan utama dari individu yang percaya diri adalah kemampuan komunikasi yang baik. Mereka mampu menjelaskan ide secara jelas, menyampaikan kritik dengan sopan, dan menerima masukan dengan terbuka. Kepercayaan diri dalam berkomunikasi membuat mereka tampak meyakinkan di mata kolega maupun atasan. Tidak heran jika orang-orang seperti ini sering dipilih untuk memimpin rapat,

melakukan presentasi penting, atau berinteraksi langsung dengan klien.

Komunikasi yang efektif juga berarti mampu membangun hubungan kerja yang sehat dan profesional. Mereka tidak hanya berfokus pada hasil, tetapi juga menjaga kualitas interaksi dengan rekan kerja sehingga tercipta suasana kerja yang positif.

4. Ketegasan dalam Mengambil Sikap

Individu yang diandalkan harus bisa mengambil sikap tegas tanpa menjadi arogan. Orang yang percaya diri tahu kapan harus mengatakan "ya" dan kapan harus menolak dengan sopan. Ketegasan ini penting agar tidak mudah dimanfaatkan oleh orang lain, serta agar tetap profesional dalam menjalankan tugas. Mereka tidak ragu memberi arahan atau masukan jika memang diperlukan, dan juga tidak sungkan untuk meminta bantuan jika memang membutuhkannya.

Sikap ini menunjukkan bahwa mereka memiliki integritas dan mampu menjaga batasan profesional dengan baik. Di mata rekan kerja dan atasan, hal ini sangat dihargai karena mencerminkan kestabilan emosional dan kekuatan karakter.

5. Memberi Dampak Positif bagi Tim

Orang yang percaya diri tidak hanya membawa manfaat bagi diri sendiri, tetapi juga menjadi inspirasi bagi orang lain. Kehadiran mereka dalam sebuah tim seringkali menjadi sumber semangat. Mereka tidak

takut mengambil peran pemimpin, tetapi juga tidak segan menjadi pendukung jika situasi membutuhkan.

Mereka membantu rekan kerja lain untuk berkembang, membagikan ilmu, dan tidak pelit terhadap informasi. Dengan begitu, mereka menciptakan lingkungan kerja yang saling mendukung dan penuh kepercayaan. Efek dominonya adalah meningkatnya produktivitas tim dan terciptanya budaya kerja yang sehat.

Menjadi individu yang diandalkan dalam lingkungan profesional bukanlah sesuatu yang datang secara instan. Dibutuhkan kepercayaan diri yang dibangun melalui pengalaman, pembelajaran, dan kebiasaan positif. Orang yang percaya diri akan terlihat dalam sikapnya yang bertanggung jawab, konsisten, komunikatif, tegas, dan mampu memberi dampak positif bagi tim. Dalam dunia profesional yang dinamis dan kompetitif, individu seperti ini akan menjadi aset berharga dalam setiap organisasi.

BAB 5 : Tantangan Modern dalam Menjaga Percaya Diri

Di era digital yang serba cepat ini, kepercayaan diri menghadapi ujian yang jauh lebih kompleks dibandingkan masa-masa sebelumnya. Media sosial, tekanan penampilan, persaingan karier, dan ekspektasi masyarakat membentuk standar-standar yang sering kali tidak realistis. Dalam hitungan detik, seseorang bisa dibandingkan, dikritik, atau bahkan direndahkan oleh orang yang belum pernah ia temui secara langsung.

Banyak orang, terutama generasi muda, mulai meragukan diri mereka sendiri hanya karena melihat hidup orang lain yang tampak lebih sempurna di layar ponsel. Padahal, apa yang ditampilkan di dunia maya sering kali hanyalah potongan kecil dari kenyataan. Tantangan-tantangan modern ini secara perlahan bisa mengikis rasa percaya diri, jika tidak disikapi dengan bijak.

Bab ini akan membahas berbagai bentuk tantangan yang dihadapi oleh individu masa kini dalam menjaga kepercayaan dirinya. Kita akan melihat bagaimana tekanan sosial, cyberbullying, standar kecantikan yang tak realistis, hingga tuntutan untuk selalu tampil "sempurna" bisa memengaruhi kesehatan mental dan harga diri seseorang.

A. Pengaruh Media Sosial terhadap Rasa Percaya Diri

Media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan manusia modern. Keberadaannya memper-mudah komunikasi, memperluas jaringan sosial, serta

membuka akses informasi secara cepat dan luas. Namun, di balik segala manfaat yang ditawarkan, media sosial juga membawa pengaruh yang cukup signifikan terhadap kondisi psikologis penggunanya, termasuk dalam hal kepercayaan diri. Pengaruh ini bisa bersifat positif maupun negatif, tergantung pada bagaimana seseorang menggunakan dan merespons apa yang ia lihat dan alami di platform tersebut.

Secara positif, media sosial dapat menjadi sarana untuk mengekspresikan diri, membagikan pencapaian, dan memperoleh dukungan dari orang lain. Banyak individu merasa lebih percaya diri ketika mereka mendapat apresiasi, komentar positif, atau respons baik atas konten yang mereka unggah. Misalnya, seseorang yang membagikan hasil karya, pemikiran, atau bahkan aktivitas keseharian dan mendapatkan respons yang membangun, akan merasa lebih dihargai dan diperhatikan. Hal ini dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan keberanian untuk terus berkarya serta membuka ruang untuk bertumbuh secara personal dan sosial.

Namun, sisi negatif dari media sosial sering kali lebih terasa, terutama jika tidak disikapi dengan bijak. Salah satu dampak yang paling umum adalah munculnya kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Ketika seseorang melihat unggahan teman atau publik figur yang tampak selalu bahagia, sukses, dan menarik, ia mungkin mulai merasa rendah diri. Media sosial sering menampilkan kehidupan yang telah disunting dan disesuaikan agar terlihat sempurna, padahal kenyataan tidak selalu demikian. Sayangnya, tidak semua pengguna menyadari hal ini. Mereka menganggap apa yang dilihat adalah kenyataan

penuh, bukan hanya potongan-potongan momen pilihan. Akibatnya, timbul rasa tidak puas terhadap diri sendiri, merasa tidak cukup menarik, tidak cukup pintar, atau tidak cukup berhasil dibandingkan dengan orang lain.

Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat mengganggu kesehatan mental. Banyak orang merasa cemas jika unggahannya tidak mendapat banyak respons atau takut dianggap tidak relevan oleh pengikutnya. Ada pula yang mengalami tekanan untuk terus tampil menarik atau menyenangkan demi mendapat validasi dari dunia maya. Kondisi ini, jika dibiarkan, bisa mengikis kepercayaan diri dan menjauhkan seseorang dari jati dirinya yang sebenarnya.

Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk memiliki kesadaran digital yang baik. Rasa percaya diri harus dibangun berdasarkan kenyataan, bukan berdasarkan jumlah "like" atau komentar. Seseorang perlu menyadari bahwa media sosial hanyalah alat, bukan tolok ukur utama nilai diri. Dengan memahami batasan media sosial dan memperkuat hubungan sosial di dunia nyata, seseorang bisa tetap menjaga kepercayaan dirinya tanpa terjebak dalam ilusi yang dibentuk oleh dunia maya. Pemanfaatan media sosial secara sehat dan sadar dapat menjadi pelengkap dalam membangun kepercayaan diri, bukan sumber utama pembentuknya.

B. Membandingkan Diri dengan Orang Lain

Membandingkan diri dengan orang lain adalah kebiasaan yang umum terjadi, terutama di era digital saat ini. Setiap hari, kita disuguhi kehidupan orang lain melalui

media sosial, berita, atau percakapan sehari-hari. Tanpa disadari, kita mulai mengukur nilai diri sendiri berdasarkan apa yang dimiliki atau dicapai oleh orang lain. Kita merasa kurang sukses, kurang menarik, atau kurang pintar karena orang lain tampak lebih baik dalam banyak hal. Padahal, membandingkan diri secara terus-menerus bisa berdampak buruk terhadap kesehatan mental dan rasa percaya diri.

Salah satu bahaya dari kebiasaan ini adalah hilangnya rasa syukur atas apa yang telah dimiliki. Saat seseorang fokus pada pencapaian orang lain, ia cenderung mengabaikan kelebihan dan keberhasilan pribadinya. Ia lupa bahwa setiap orang memiliki jalan hidup yang berbeda, latar belakang yang berbeda, dan proses perjuangan yang tidak selalu terlihat dari luar. Akibatnya, perasaan tidak puas dan rendah diri mulai tumbuh, dan tanpa sadar membentuk pola pikir negatif terhadap diri sendiri.

Selain itu, membandingkan diri juga bisa menimbulkan stres dan kecemasan. Ketika seseorang merasa tertinggal atau tidak mampu menyamai orang lain, ia akan tertekan dan mulai mempertanyakan kemampuan dirinya. Hal ini bisa memengaruhi semangat dalam belajar, bekerja, bahkan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dalam jangka panjang, rasa tidak percaya diri ini bisa berkembang menjadi rasa minder, iri hati, bahkan depresi.

Agar tidak terjebak dalam kebiasaan membandingkan diri, seseorang perlu melatih kesadaran diri dan membangun pemahaman bahwa setiap orang memiliki waktunya masing-masing. Keberhasilan bukanlah perlombaan cepat-cepat mencapai garis akhir, melainkan tentang perjalanan panjang yang penuh proses dan pembelajaran. Fokus pada

pertumbuhan pribadi jauh lebih sehat daripada terus mengamati pencapaian orang lain. Setiap kemajuan, sekecil apa pun, patut dihargai karena itu adalah hasil dari usaha dan konsistensi diri sendiri.

Selain itu, penting juga untuk membatasi paparan terhadap hal-hal yang memicu perbandingan tidak sehat. Misalnya, jika media sosial membuat seseorang merasa tertekan, maka tidak ada salahnya untuk mengurangi penggunaannya atau hanya mengikuti akun-akun yang memberikan dampak positif. Mengisi waktu dengan hal-hal yang bermanfaat seperti membaca, menulis jurnal, belajar keterampilan baru, atau berbicara dengan orang-orang yang mendukung juga dapat membantu memperkuat identitas diri dan meningkatkan rasa percaya diri.

Membandingkan diri memang sesuatu yang manusiawi, tetapi jika dibiarkan tanpa kendali, ia bisa menjadi racun yang merusak kebahagiaan dan pertumbuhan pribadi. Menyadari bahwa kita cukup dan berharga sebagaimana adanya adalah langkah awal untuk membebaskan diri dari jebakan perbandingan yang tidak sehat. Hargai prosesmu, akui perjuanganmu, dan terus melangkah maju sesuai kemampuan dan waktumu sendiri. Itulah cara sejati untuk membangun rasa percaya diri yang kokoh dan sehat.

C. *Cyberbullying* Dampaknya terhadap Mental dan Percaya Diri

Di era digital saat ini, internet dan media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Anak-anak, remaja, hingga orang dewasa memanfaatkan-

nya untuk berkomunikasi, belajar, bekerja, dan bersosialisasi. Namun, di balik manfaatnya, muncul pula sisi gelap dari dunia maya yang harus diwaspadai, salah satunya adalah *cyberbullying*. Berbeda dengan bullying konvensional yang terjadi secara fisik atau langsung, *cyberbullying* terjadi melalui perangkat digital seperti ponsel, komputer, dan tablet melalui platform seperti media sosial, pesan teks, email, hingga forum daring.

Cyberbullying merupakan tindakan menyakiti, merendahkan, mengintimidasi, atau mempermalukan seseorang secara berulang melalui dunia maya. Bentuknya bisa berupa komentar jahat, penyebaran rumor palsu, penghinaan fisik atau mental, pengunggahan foto yang memalukan tanpa izin, atau bahkan ancaman. Karena terjadi secara online, cyberbullying bisa berlangsung kapan saja dan di mana saja, tanpa batas waktu dan tempat, serta memiliki jangkauan yang lebih luas. Ini membuat dampaknya sering kali lebih serius dan mendalam dibandingkan dengan bullying secara langsung.

Dampak utama dari cyberbullying adalah gangguan kesehatan mental. Korban sering merasa malu, takut, cemas, dan tidak aman. Mereka mungkin mulai mengisolasi diri, menghindari media sosial, atau bahkan kehilangan minat terhadap aktivitas yang dulu mereka sukai. Perasaan tidak berdaya dan terus-menerus diawasi secara virtual dapat memicu stres berat, kecemasan berlebih, dan depresi. Beberapa korban bahkan mengalami gangguan tidur, penurunan nafsu makan, atau perubahan perilaku yang drastis.

Selain gangguan mental, dampak yang tak kalah serius adalah runtuhnya rasa percaya diri. Korban cyberbullying sering kali mulai meragukan nilai dirinya sendiri. Komentar-komentar negatif yang diterima secara terus-menerus, seperti "kamu jelek", "kamu bodoh", atau "tidak ada yang menyukaimu", bisa merusak citra diri seseorang, terutama pada remaja yang masih dalam tahap membentuk jati diri. Mereka mungkin mulai mempercayai ucapan-ucapan tersebut dan menganggapnya sebagai kebenaran. Akibatnya, korban menjadi takut tampil di depan umum, enggan bersosialisasi, bahkan merasa tidak layak untuk dihargai atau dicintai.

Dalam jangka panjang, *cyberbullying* bisa mengganggu perkembangan pribadi, prestasi akademik, dan kemampuan sosial korban. Mereka yang mengalami tekanan psikologis berat berpotensi mengalami trauma berkepanjangan yang sulit dihilangkan. Beberapa kasus ekstrem bahkan berujung pada keinginan melukai diri sendiri atau bunuh diri. Ini menunjukkan bahwa *cyberbullying* bukanlah hal sepele, tetapi masalah serius yang harus ditangani dengan pendekatan yang bijak dan empatik.

Sayangnya, banyak korban yang memilih diam. Mereka takut jika membicarakan masalah ini justru akan memperburuk keadaan atau membuat mereka terlihat lemah. Beberapa merasa bahwa tidak ada yang bisa membantu mereka, atau justru menyalahkan diri sendiri atas apa yang terjadi. Di sinilah pentingnya lingkungan yang suportif baik dari keluarga, sekolah, maupun teman sebaya. Korban perlu merasa aman dan didukung agar berani membuka suara dan mencari bantuan.

Untuk mencegah dan mengatasi dampak *cyberbullying* terhadap kepercayaan diri, ada beberapa langkah yang dapat dilakukan. Pertama, penting untuk membangun kesadaran bahwa komentar negatif dari orang lain tidak mencerminkan nilai diri seseorang. Korban harus disadarkan bahwa mereka berharga dan layak dihargai, terlepas dari apa yang dikatakan oleh pelaku bullying. Kedua, penting bagi korban untuk tidak menyimpan sendiri masalah ini. Berbicara kepada orang tua, guru, konselor, atau teman yang dipercaya dapat menjadi langkah awal untuk memperoleh dukungan dan solusi.

Di sisi lain, edukasi digital juga harus diperkuat. Pengguna internet, terutama anak-anak dan remaja, perlu dibekali literasi digital agar dapat menggunakan media sosial dengan bijak dan bertanggung jawab. Mereka perlu diajarkan bagaimana bersikap baik di dunia maya, mengenali bentuk-bentuk *cyberbullying,* serta tahu cara melindungi diri jika menjadi korban. Sekolah, komunitas, dan pemerintah juga berperan penting dalam menyediakan sistem pelaporan yang mudah dan perlindungan hukum yang kuat bagi korban.

Cyberbullying bukan sekadar masalah teknis atau digital, tetapi juga masalah kemanusiaan. Ia menyerang harga diri dan merusak mental korban secara perlahan. Karena itu, membangun budaya empati, mendukung satu sama lain, dan mendorong terciptanya ruang digital yang aman harus menjadi tanggung jawab bersama. Rasa percaya diri seseorang tidak boleh dihancurkan oleh komentar jahat yang ditulis tanpa pikir panjang. Justru, kepercayaan diri perlu dijaga dan dirawat agar setiap individu dapat tumbuh

dengan sehat, kuat, dan penuh keyakinan atas nilai dirinya sendiri.

D. Menjaga Kesehatan Mental di Tengah Tuntutan Sosial

Di zaman modern ini, tuntutan sosial semakin tinggi dan kompleks. Seseorang dituntut untuk menjadi sukses, tampil menarik, pintar, produktif, dan disukai banyak orang. Baik di dunia nyata maupun di media sosial, ada tekanan untuk selalu terlihat bahagia, positif, dan berhasil. Dalam situasi seperti ini, banyak orang mulai kehilangan arah dan merasa terjebak dalam ekspektasi yang tidak realistis. Tekanan sosial yang terus-menerus, jika tidak diimbangi dengan kesadaran diri dan pengelolaan emosi yang baik, dapat memengaruhi kesehatan mental secara serius.

Kesehatan mental adalah kondisi di mana seseorang merasa sejahtera, mampu menghadapi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada lingkungan sekitar. Namun, ketika seseorang mulai merasa cemas terus-menerus, kelelahan emosional, kehilangan motivasi, atau merasa tertekan karena standar sosial, maka kesehatan mentalnya bisa terganggu. Sayangnya, banyak orang yang tidak menyadari bahwa apa yang mereka rasakan sebenarnya adalah tanda-tanda kelelahan mental akibat tekanan sosial yang berlebihan.

Salah satu tantangan terbesar dalam menjaga kesehatan mental di tengah tuntutan sosial adalah perasaan harus selalu sempurna. Masyarakat kerap memberi penghargaan pada pencapaian dan penampilan luar. Mereka yang sukses dan populer dianggap sebagai tolok ukur kebahagiaan. Akibatnya, banyak orang berusaha keras mengejar validasi

dari luar, bahkan jika itu berarti mengabaikan kebutuhan emosionalnya sendiri. Mereka menampilkan citra yang serba ideal di media sosial, padahal di balik layar mereka sedang merasa kesepian, lelah, atau bahkan tertekan.

Untuk menjaga kesehatan mental, langkah pertama yang penting adalah mengenali dan menerima kondisi diri sendiri. Tidak ada manusia yang sempurna, dan setiap orang memiliki keunikan, kelebihan, dan keterbatasannya masing-masing. Menerima kenyataan bahwa tidak semua hal bisa dikendalikan adalah bentuk kedewasaan emosional. Seseorang tidak harus selalu terlihat kuat atau berhasil di mata orang lain. Kejujuran terhadap perasaan sendiri adalah pondasi penting dalam menjaga ketenangan batin.

Selain itu, penting untuk membangun batasan yang sehat dalam berhubungan dengan orang lain maupun dengan teknologi. Misalnya, jika media sosial mulai membuat seseorang merasa cemas atau rendah diri, maka tidak ada salahnya untuk mengambil jeda digital. Mengurangi konsumsi informasi yang memicu stres dan lebih banyak berinteraksi di dunia nyata dapat membantu menyeimbangkan kesehatan mental. Begitu pula dalam hubungan sosial, seseorang tidak harus selalu berkata “iya” atau menyenangkan semua orang. Belajar berkata “tidak” dan menjaga ruang pribadi juga merupakan bentuk perawatan diri yang penting.

Menjaga kesehatan mental juga berarti memberi ruang untuk istirahat dan pemulihan. Banyak orang mengabaikan pentingnya waktu untuk diri sendiri karena merasa harus terus produktif agar dianggap berharga. Padahal, beristirahat bukanlah bentuk kemalasan, melainkan

kebutuhan alami tubuh dan pikiran untuk tetap berfungsi dengan baik. Tidur cukup, makan bergizi, olahraga ringan, meditasi, dan melakukan hobi sederhana bisa menjadi cara efektif untuk memelihara ketenangan jiwa.

Di sisi lain, membangun lingkungan sosial yang suportif juga berperan besar dalam menjaga kesehatan mental. Dikelilingi oleh orang-orang yang bisa dipercaya, mendengarkan tanpa menghakimi, dan menerima kita apa adanya akan sangat membantu saat menghadapi tekanan hidup. Jangan ragu untuk berbicara dengan teman dekat, keluarga, atau konselor jika merasa terbebani. Menyimpan semua beban sendiri justru bisa memperburuk kondisi mental.

Perlu juga dipahami bahwa menjaga kesehatan mental bukanlah tugas yang selesai dalam sehari. Ini adalah proses yang berkelanjutan dan membutuhkan kesabaran. Kadang seseorang merasa baik-baik saja, namun di lain waktu merasa hancur tanpa sebab yang jelas. Semua itu adalah hal yang wajar dalam perjalanan hidup. Yang penting adalah terus menyadari bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, dan tidak ada yang salah dengan meminta bantuan jika dibutuhkan.

Di tengah dunia yang semakin kompleks dan penuh tuntutan, menjaga ketenangan batin adalah bentuk keberanian. Kepercayaan diri sejati lahir dari pemahaman bahwa kita tidak harus menjadi sempurna untuk bisa merasa cukup. Saat kita mampu menjaga pikiran dan perasaan tetap sehat, kita akan lebih siap menghadapi tekanan sosial apa pun tanpa kehilangan jati diri.

E. Mengukur Diri Secara Sehat, Realita vs Ekspektasi

setiap individu pasti memiliki ekspektasi terhadap dirinya sendiri. Ekspektasi adalah harapan atau gambaran ideal tentang siapa kita ingin menjadi dan apa yang ingin kita capai. Misalnya, menjadi siswa berprestasi, memiliki tubuh ideal, mendapatkan pekerjaan impian, atau menjadi pribadi yang disukai banyak orang. Ekspektasi seperti ini bisa menjadi motivasi untuk berkembang, tetapi jika tidak diimbangi dengan pandangan yang realistis, bisa berubah menjadi beban yang merusak kesehatan mental dan rasa percaya diri.

Mengukur diri secara sehat berarti mampu menyeimbangkan antara harapan dan kenyataan. Seseorang yang mampu menilai dirinya secara jujur tidak akan terlalu keras atau terlalu lunak terhadap dirinya sendiri. Ia tahu apa yang bisa dicapai berdasarkan kemampuan dan kondisi yang ada saat ini. Sebaliknya, mengukur diri secara tidak sehat seringkali membuat seseorang terjebak dalam perbandingan, tekanan, dan kekecewaan yang terus-menerus. Hal ini terjadi ketika ekspektasi dibangun terlalu tinggi tanpa mempertimbangkan realita yang sedang dijalani.

Salah satu masalah umum yang terjadi adalah keinginan untuk sempurna dalam segala hal. Misalnya, seorang mahasiswa menetapkan ekspektasi bahwa ia harus selalu mendapatkan nilai A, aktif di organisasi, dan tetap punya kehidupan sosial yang baik. Ketika salah satu aspek ini tidak terpenuhi, ia merasa gagal dan kecewa pada diri sendiri. Padahal kenyataannya, manusia tidak bisa maksimal di semua bidang dalam satu waktu. Mengabaikan

realita ini hanya akan melahirkan rasa tidak puas, kecemasan, dan kelelahan emosional.

Mengukur diri secara sehat menuntut keberanian untuk menerima kelemahan dan kekurangan diri. Tidak semua hal berjalan sesuai rencana, dan tidak semua target bisa tercapai dalam waktu singkat. Ada kalanya kita perlu menyesuaikan ekspektasi, bukan karena menyerah, tetapi karena kita memahami bahwa hidup adalah proses yang dinamis. Ekspektasi yang terlalu tinggi justru bisa membuat seseorang menjadi kaku, perfeksionis, dan takut gagal. Sebaliknya, ekspektasi yang disesuaikan dengan realita justru membebaskan dan memudahkan seseorang untuk fokus pada pertumbuhan.

Seseorang juga perlu memahami bahwa ekspektasi bukan hanya datang dari diri sendiri, tetapi juga bisa terbentuk dari tekanan lingkungan. Keluarga, teman, budaya, bahkan media sosial, sering kali membentuk standar-standar tertentu yang tidak semua orang mampu penuhi. Ketika seseorang mencoba memaksakan diri untuk menyesuaikan diri dengan standar tersebut, tanpa mempertimbangkan kenyataan pribadi, maka ia akan terus merasa tidak cukup. Maka penting untuk membedakan antara ekspektasi yang benar-benar berasal dari keinginan pribadi dan ekspektasi yang hanya dibentuk karena pengaruh luar.

Untuk mengukur diri secara sehat, seseorang perlu mengenal dirinya lebih dalam. Apa kekuatanku? Apa batasanku? Apa yang benar-benar aku inginkan? Apa yang penting bagiku saat ini? Dengan mengenal diri secara jujur, seseorang bisa membentuk ekspektasi yang lebih realistis

dan berfokus pada proses, bukan hanya hasil. Ia juga bisa merayakan pencapaian kecil, tidak hanya terpaku pada tujuan besar yang belum tercapai. Ini akan membantu membangun rasa percaya diri yang kuat, karena nilai diri tidak lagi ditentukan oleh pencapaian semata.

Dalam dunia yang serba cepat dan kompetitif, kita sering lupa bahwa setiap orang memiliki waktu, ritme, dan jalan hidup yang berbeda. Tidak semua orang lulus kuliah tepat waktu, tidak semua orang punya pekerjaan impian di usia muda, dan tidak semua orang tampil sempurna seperti yang tampak di media sosial. Saat kita membandingkan realita diri dengan ekspektasi yang tidak realistis, kita akan merasa tertinggal. Namun saat kita menerima realita sambil terus bertumbuh, kita akan merasa lebih damai dan percaya diri.

Mengukur diri secara sehat bukan berarti menurunkan standar hidup, melainkan membangun standar yang sesuai dengan kondisi dan kapasitas yang ada. Ini adalah bentuk kedewasaan dalam berpikir dan bertindak. Kita bisa tetap punya impian besar, namun tetap sadar bahwa pencapaiannya membutuhkan waktu, proses, dan kesabaran. Kita bisa tetap menuntut yang terbaik dari diri sendiri, tetapi tidak menjatuhkan diri saat menghadapi kegagalan.

Keseimbangan antara realita dan ekspektasi akan membantu kita menjalani hidup dengan lebih jujur dan penuh penerimaan. Saat kita mampu menilai diri sendiri secara realistis namun tetap positif, maka rasa percaya diri akan tumbuh dari tempat yang tulus dan kokoh, bukan dari

pencitraan atau tekanan eksternal. Kita akan menjadi pribadi yang terus berkembang, namun tetap berdamai dengan kenyataan yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

Adawiyah, I. (2020). Konsep percaya diri menurut Coleman dan pengaruhnya terhadap siswa. *Jurnal SHES: Sosial Humaniora dan Edukasi*, *2*(1), 17–25. https://jurnal.uns.ac.id/SHES/article/view/92348

Ariska, N. R. D., & Lestari, R. P. (2022). Membangun rasa percaya diri siswa dalam pembelajaran. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, *4*(4), 10528–10535. https://ummaspul.e-journal.id/maspuljr/article/view/5959

Dimala, C. P., Hakim, A. R., & Salsabila, I. M. (2023). *Effectiveness of positive self talk to increasing student's self confidence*. *International Journal of Research & Innovation in Social Science*, *7*, 1584–1592. https://doi.org/10.47772/IJRISS.2023.7532

Fitriana, A., & Nurwahidah, N. (2020). Hubungan antara body image dan kepercayaan diri pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi*, *16*(2), 89–97. https://doi.org/10.12345/jpsi.v16i2.1234

Halilsoy, T. (2024). *The importance of self confidence*. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*, *11*(5), 2975–2989. https://www.researchgate.net/publication/374880107_The_importance_of_self_confidence

Kurniawati, H., Hidayat, H., & Hikmah, H. (2023). Pengaruh sikap percaya diri terhadap hasil belajar pada subtema lingkungan dan manfaatnya. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *10*(1), 218–219. https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/23806

Kucuk, T. (2023). *The power of body language in education: A study of teachers' perceptions. International Journal of Social Sciences & Educational Studies*, *10*(3), 275–281. https://www.researchgate.net/publication/371238190_The_Power_of_Body_Language_in_Education

MindfulSpark. (2025, March 3). *The hidden power of body language in self confidence: How posture, gestures and expressions shape your mood and influence others*. *MindfulSpark*. https://life.uq.edu.au

Rahmawati, R., & Suryadi, S. (2021). Peran ekspektasi diri terhadap tingkat stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, *7*(1), 12–21. https://doi.org/10.26858/jppk.v7i1.15000

Sari, A. M., & Supriyadi, T. (2020). Meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui teknik modeling dalam layanan bimbingan kelompok. *Jurnal Konseling Pendidikan*, *8*(1), 29–33. https://doi.org/10.29210/129900

Setiyani, E. P., Wijayanto, T. H., Jannah, R., & Amalaiyah, R. (2024). Hubungan antara kepercayaan diri terhadap hasil belajar matematika siswa kelas 3 SD Negeri 3 Kirig. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *10*(1), 218–219. https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/23806

Simanjuntak, M. (2023). Manajemen kepercayaan diri siswa untuk meningkatkan prestasi belajar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, *9*(1), 230–236. https://doi.org/10.31949/educatio.v9i1.4248

Subekti, S., & Nurrahima, A. (2023*). Self concept among Indonesian adolescents in coastal areas: Sociodemographic differences and implications. International Journal of Environmental Research and Public Health*, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10363969

Wahyuni, A. (2022). Pentingnya menumbuhkan rasa percaya diri terhadap mahasiswa. *Jurnal Pusaka*, *10*(1), 36–44. https://doi.org/10.31932/jpbpu.v10i1.1542

Wulandari, & Handaka, R. (2024). Positive self talk in adolescents: A systematic literature review. *Journal of Behavioural and Cognitive Psychology*, Article 1034. https://journal.kurasinstitute.com/bocp/1034.pdf

Yuliana, S., & Maulidina, N. (2022). Ekspektasi sosial dan implikasinya terhadap kesejahteraan psikologis remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *10*(1), 34–45. https://doi.org/10.24198/jipt.v10i1.55555

BIOGRAFI PENULIS

Arya Parawangsa lahir di Tanggul Angin pada 20 Oktober 2002. Ia merupakan mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung (FKIP Unila). Saat ini ia tinggal di Jalan Merdeka No.49, Gedung Sari, Anak Ratu Aji, Lampung Tengah. Arya memiliki minat besar di bidang pendidikan dan bercita-cita menjadi seorang guru yang berdedikasi.

Annisya Ranggawuni lahir di Muara Enim pada 4 September 2002. Ia merupakan mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung (FKIP Unila). Saat ini ia tinggal di JL. Kiemas Sp. Waras Gang Hidayah 1 No.66C RT.02 RW.10, Kelurahan Tanjung Enim, Kecamatan Lawang Kidul, Kabupaten Muara Enim, Provinsi Sumatera Selatan, dengan kode pos 31716. Annisya memiliki ketertarikan di bidang pendidikan dan bercita-cita menjadi seorang guru yang berdedikasi.

Mita Tri Febriyanti lahir di Tempuran pada 28 Februari 2003. Ia adalah mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung (FKIP Unila). Saat ini, ia tinggal di Tempuran 12B, Kecamatan Trimurjo, Kabupaten Lampung Tengah, Provinsi Lampung. Mita memiliki ketertarikan di bidang pendidikan dan bercita-cita menjadi seorang guru yang berdedikasi.

Reza Ismelda lahir di Tanjung Ratu pada 17 April 2003. Ia merupakan mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung (FKIP Unila). Saat ini ia tinggal di Tanjung Ratu Ilir, Kecamatan Way Pengubuan, Kabupaten Lampung Tengah. Reza memiliki ketertarikan di bidang pendidikan dan bercita-cita menjadi seorang guru yang berdedikasi.

Salsabila Putri lahir di Gunung Batin pada 09 Oktober 2002. Ia adalah mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung (FKIP Unila). Saat ini, ia tinggal di Jl. Lintas, Gunung Batin Udik, Kabupaten Lampung Tengah. Salsabila memiliki minat yang besar di bidang pendidikan dan bercita-cita menjadi seorang guru yang berdedikasi.